

Тик Нат Хан

Гнев



Аджан Сумедо

Счастье внутренней тишины

Мастера современного буддизма

ББК 84,5 ИД  
096

АДЖАН СУМЕДО. Счастье внутренней тишины.  
ТИК НАТ ХАН. Гнев.  
Москва, «Нирвана», 2006, 192 с.  
ISBN 5-94726-053-0

Перед вами легко и понятно написанная книга о том, как привести в свою жизнь осознанность. Авторы, опытные буддистские учителя медитации, рассказывают о своих достижениях и открытиях в процессе медитации, делятся своим опытом решения многих типичных вопросов и трудностей. Эта книга будет интересна как начинающим, так и опытным практикам медитации.

Наставления мастеров буддизма Аджана Сумедо и Тик Нат Хана легко достигают сердец и умов людей. Простота стиля в сочетании с чувством юмора, а также глубокое знание буддистской практики облегчают понимание даже самых трудных моментов учения.

Редактор Солдатов А.В.  
Переводчик Архипов А.В.

© Lung Po Sumedho. Teachings from the Silent Mind, 1992  
© Thich Nhat Hanh. Anger, 2001

© Солдатов А.В. Русский перевод.  
125422, Москва, издательство «Нирвана».

Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub> Бумага офсетная.  
Гарнитура «Times». Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 12, уч-изд. л. 12.  
Тираж 2000 экз. Заказ № 2530.  
Лицензия № ИД 01174 от 20.02.2000.

Все права на русский перевод этой книги защищены в соответствии с законом России об авторских правах.



Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного оригинал-макета в ОАО «Издательско-полиграфическое предприятие «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32

Тел./факс (8182) 64-14-54, тел.: (8182) 65-37-65, 65-38-78, 29-20-81  
www.ippps.ru, e-mail: ippps@atnet.ru

04030300-022

7П6(03)-96 без объявл.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Счастье внутренней тишины

Предисловие..... 6

#### I. Непривязанный ум

1. Религиозная традиция и практика нравственности..... 10  
2. Жизнь такая, какая она есть..... 19

#### II. Искусные средства

1. Освободиться от привязанности..... 26  
2. Слушайте ум..... 31  
3. Пять препятствий..... 34

#### III. Опыт монашеской жизни

1. Миряне и монашеская община..... 44  
2. Послушник..... 45  
3. Монах и общество..... 49  
4. Терпение..... 50  
5. Практика доброжелательности..... 55  
6. Камма и перерождение..... 62  
7. Привязанность к учителям..... 65  
8. Постигание ума..... 73

### Гнев

1. Пища гнева..... 84  
2. Погасите пламя гнева..... 89  
3. Язык подлинной любви..... 102  
4. Преображение..... 112  
5. Сострадательное общение..... 124  
6. Ваша сердечная сутра..... 134  
7. Врагов не бывает..... 143  
8. Дэвид и Ангелина: привычное русло энергии гнева..... 153  
9. Мы контролируем свой гнев осознанностью..... 160  
10. Осознанное дыхание..... 169  
11. Возвращение в чистую землю..... 175  
Приложение..... 184



*Аджан Сумедо*

В 1964 году Аджан Сумедо (тогда еще мирянин), закончив университет, приехал из США в Таиланд, где решил изучать буддистскую медитацию. Вскоре он принял посвящение. После уединенной практики Аджан Сумедо понял, что ему нужен мудрый наставник, им стал достопочтимый Аджан Ча.

В 70-х годах в Таиланд начали приезжать другие западные искатели, некоторые из них становились буддистскими монахами. Тогда Аджан Ча попросил Аджана Сумедо возглавить еще один монастырь неподалеку.

В 1976 году Аджан Сумедо приехал в Англию, где основал буддистский монастырь. В настоящее время он дает искателям духовные наставления.

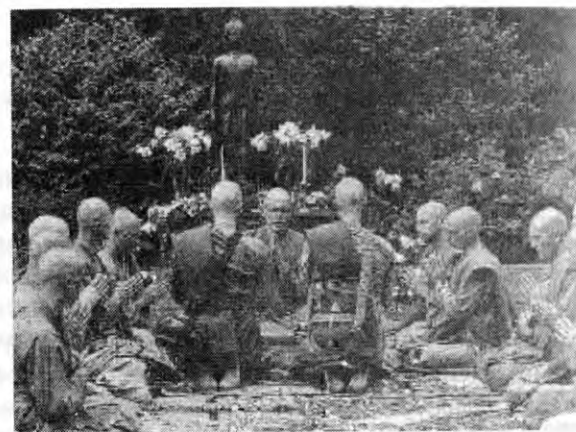


*Тик Нат Хан*

Тик Нат Хан в шестнадцать лет стал буддистским монахом и духовным искателем. Тик Нат Хан пережил преследования, три войны, свыше тридцати лет он прожил в изгнании.

Он настоятель древнего вьетнамского храма. Вполне возможно, что этот храм основан учениками самого Будды.

Тик Нат Хан написал больше ста книг: стихов, рассказов и философских сочинений. Тик Нат Хан основал университеты и общественные организации. На мирных переговорах в Париже он возглавлял вьетнамскую буддистскую делегацию. Тик Нат Хан номинирован на соискание Нобелевской премии. У Тик Нат Хана два постоянных места жительства: во Франции и в американском штате Вермонт.



## **АДЖАН СУМЕДО**

### **Счастье внутренней тишины**



## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Лекция Аджана Ча, духовного наставника Аджана Сумедо, о созерцании* (монастырь Ват Па Понг, 1981 г.)

*Когда вы говорите о ценности созерцания, то настаиваете на сидячей медитации и размышлении на определенные темы – скажем, о тридцати двух частях тела?*

Когда ум по-настоящему безмолвен, в таких вещах нет необходимости. Когда вы достигли внутренней безмятежности, то сразу видите правильный результат поиска. Когда созерцание правильное, вы уже ничего не делите на правильное и неправильное, хорошее и дурное, таких понятий у вас попросту нет. Вы не думаете во время медитации: «Ага, значит это так-то, а то сяк-то». Это грубая форма медитации. Медитативная созерцательность вообще не предполагает размышление. Мы называем медитацию созерцанием во внутренней тишине. Когда мы занимаемся своими рутинными делами, то внимательно наблюдаем подлинную природу существования с помощью сравнений. Это грубая форма исследования, но она дает благоприятные плоды.

*Когда вы говорите о созерцании тела и ума, то советуете ли применять мышление? Может ли мышление вызвать настоящее озарение? Это и есть випассана?*

Поначалу нам нужно работать, используя мышление, даже если со временем мы выйдем за пределы ума. Когда мы практикуем подлинное созерцание, всякое двойственное мышление прекращается, хотя на начальной стадии двойственное мышление необходимо. В конечном итоге мышление прекращается, все мысли исчезают.

*Вы говорите, что для созерцания нужна абсолютная безмятежность (самадхи). Насколько же безмятежными мы должны быть?*

Достаточно безмятежными, чтобы осознавать присутствие ума.

*Вы имеете в виду, что нам следует удерживать во внимании все, что пребывает здесь и сейчас, не думать о прошлом и будущем?*

Нет ничего плохого в мыслях о прошлом и будущем, если вы понимаете, что в действительности представляют собой все эти вещи, но вам не следует попадать в плен к мышлению. Относитесь к своим мыслям точно так же, как и ко всему остальному, не позволяйте им

пленять вас. Когда вы понимаете, что ваши мысли есть просто проявление деятельности отдельных центров мозга, то проявляете мудрость. Не верьте ни одной своей мысли! Поймите, что все мысли эти просто некие объекты, которые возникают и исчезают. Просто принимайте жизнь такой, какая она есть, без всяких предубеждений. Ум это ум, а не какой-то человек сам по себе. Счастье это счастье, а страдание есть страдание. Просто такова природа вещей. Когда вы осознаете это, то перестанете сомневаться.

*Я все равно не понимаю вас. Получается, что подлинное созерцание это то же самое, что и мышление?*

Мы используем мышление как средство, но знание, которое возникает в результате мышления, пребывает вне мыслей. Благодаря подлинному знанию ваши мысли больше не могут обманывать вас. Вы понимаете, что все мысли представляют собой просто колебание ума. Вы также понимаете, что знание не рождается и не умирает. Где, по вашему мнению, берет начало колебание, которое называют умом? То, что мы считаем умом, на самом деле есть условный ум. Это вообще не настоящий ум. В действительности подлинно лишь чистое бытие, таковость, которая не возникает и не исчезает.

Однако вы все равно ничего не добьетесь, если будете пытаться понять такие вещи с помощью праздных бесед. Нам нужно тщательно исследовать непостоянство, неудовлетворительность и безличность (аникку, дукку и анатту). Иначе говоря, нам следует использовать мышление для того, чтобы созерцать природу обусловленной реальности. В результате такой работы мы обретаем мудрость. И если наша мудрость настоящая, тогда нам становится все ясно и очевидно, поиск заканчивается. Мы осознаем пустоту. Мы можем продолжать думать, но наши мысли не оказывают на нас никакого воздействия.

*Как же нам достичь уровня подлинного ума?*

Разумеется, вы работаете с умом, который уже есть у вас! Все, что возникает, непостоянно, уясните себе этот факт. Поймите, что на свете нет ничего постоянного и четко ограниченного. Осознавайте эти истины ясно и отдавайте себе отчет в том, что в действительности вы не в силах ни за что уцепиться, опоры просто нет.

Когда вы воспринимаете все, что возникает в вашем уме, ясно, без предрассудков и предубеждений, тогда вам уже не нужно воспитывать правильное мышление. Вы будете уверенно и безошибочно определять природу мыслей.

Беседы о «подлинном уме» и прочих таких понятиях могут косвенным образом помочь нам что-то понять. Мы придумываем ярлыки для того, чтобы учиться, но на самом деле природа такая, какая она есть. Например, сейчас мы сидим на подушках, которые положили на бетонный пол. Этот пол представляет собой нашу основу, он не дрожит и не колеблется под нами. Выше пола располагается все, что возникает из основы. Такие вещи подобны тому, что мы наблюдаем в своем уме: формам, чувствам, воспоминаниям, мыслям. По сути, все это существует не так, как нам кажется. Эти вещи представляют собой условный ум. Они возникают и исчезают, сами по себе они не существуют.

Священные писания рассказывают о преподобном Шарипутте, экзаменовавшем монаха перед тем, как позволить ему пуститься в странствие. Он спросил его, как тот ответит людям на вопрос о том, что случилось с Буддой после смерти. Бхикку ответил: «Если форма, чувства, восприятие, мышление и сознание возникают, значит они и исчезают». Тогда преподобный Шарипутта отпустил монаха в странствие.

И все же практика это не просто беседы о возникновении и исчезновении. Вы должны сами увидеть правоту этой истины. Когда вы медитируете, просто отмечайте то, что действительно происходит. Ни за чем не следуйте. Созерцание не означает, что вы попадаете в плен мышлению. Созерцательное мышление о Пути не то же самое, что и суетное мышление. До тех пор пока вы не поймете правильно, что подразумевают, говоря о созерцании, вы будете по-прежнему смущаться своими мыслями.

Мы настаиваем на развитии внимательности потому, что нам нужно ясно видеть все, что происходит. Мы должны понять процессы в своем сердце. Если у нас есть внимательность и понимание, тогда все в порядке. Почему человек, знающий Путь, никогда не совершает поступки, берущие начало в гневе и заблуждении? Потому что попросту нет причин для возникновения таких вещей. Откуда им взяться? Осознанность пронизывает все ваши мысли и эмоции.

*Именно этот ум, о котором вы говорите, есть изначальный ум?*

Что вы имеете в виду?

*Складывается впечатление, словно вы говорите о чем-то, пребывающем вне условного тела-ума. Есть ли что-то другое? Как вы называете это явление?*

Ничего нет, и мы никак не называем это. Существует просто чистое бытие. Вам следует внутренне отречься от мира. Даже знание

никому не принадлежит, поэтому не нужно жаждать его. Сознание не человек, не существо, не самость, не кто-то другой, отрекитесь же от желаний! Не стоит ничего желать! Все желания ложатся на вас бременем тревог. Когда вы по-настоящему понимаете это, то отказываетесь от желаний.

*Разве нельзя называть это явление изначальным умом?*

Если вы очень хотите, то можете называть его и так. Вы можете называть его как угодно, ради условной реальности. Но вы должны ясно уяснить себе этот момент. Это очень важно. Если бы мы не прибегали к помощи условной реальности, тогда у нас не было бы слов или понятий, которые позволили бы нам постигать подлинную реальность – Дхамму. Это очень важно понять.

*Какая степень безмятежности присуща этому уровню? Какое качество внимательности необходимо для него?*

Вам не нужно думать об этом. Если бы у вас не было правильной безмятежности, вы не смогли бы вообще формулировать подобные вопросы. Вам нужно быть уравновешенным и сосредоточенным, чтобы знать то, что происходит, чтобы в вас возникло ясное понимание.

Вы задаете вопросы, которые свидетельствуют о том, что вы все еще сомневаетесь. Вам нужно успокоить свой ум для того, чтобы больше не вязнуть в сомнениях. Если бы вы практиковали, то понимали бы все сами. Чем чаще вы задаете подобные вопросы, тем больше смущаетесь. Благотворны беседы, которые помогают оттачивать сосредоточение, но они не покажут вам подлинную реальность. Вы понимаете Дхамму не потому, что кто-то рассказывает вам о ней, вам следует самостоятельно постичь Дхамму.

Если у вас есть качество понимания, о котором мы говорим, тогда можно признать, что вы больше не должны ничего *делать*. Вы уже ничего не делаете. Если же у вас еще остались какие-то дела, тогда ваш долг – реализовать все их.

Просто успокойтесь и держите в фокусе внимания свои дела. Вам не нужно поминутно вскакивать и с беспокойством думать: «Глубоко ли мое самадхи?» Оно такое, каким ему следует быть. Высвободите все, что возникает в вашей практике. Осознавайте неопределенность и непостоянство всего происходящего. Помните об этом! Все течет, все изменяется. Внутренне отрекитесь от всего на свете. Этот Путь приведет вас к истоку, к вашему изначальному уму.

## НЕПРИВЯЗАННЫЙ УМ

### 1. Религиозная традиция и практика нравственности (шилы) (буддистская летняя школа, 1982 г.)

Мне хотелось бы поговорить о методах традиционной религии. Разумеется, при этом я могу опираться лишь на собственный опыт буддистского монаха, хотя мой рассказ поможет вам осознать высокую ценность любой традиционной религии.

В наше время люди склонны полагать, будто мы больше не нуждаемся в культурных формах и традициях религии. Некоторые люди надеются на то, что для того чтобы постичь себя, нужно просто быть внимательным. В любом случае нам хотелось бы жить именно так, правда? Просто будьте внимательными на протяжении всего дня и ночи, что бы вы ни делали. Вы можете пить водку, курить марихуану, сорить деньгами, обнимать красоток. Возможно, вы считаете, что можете делать все это, главное – быть внимательным, тогда вы будете делать правильно.

В Таиланде живет замечательный буддистский философ. Сейчас он уже очень стар, но несколько лет назад я ездил в его монастырь. Я возвращался из монастыря Аджана Ча, поэтому я спросил этого философа о *Винае*, правилах поведения монахов. Мне было важно знать, насколько эти правила значимы для практики медитации и просветления.

«Тебе нужна лишь внимательность, – ответил он. – Просто будь внимательным, и все будет в порядке. Об остальном не беспокойся».

Я подумал: «Отлично! Но почему же мой мастер Аджан Ча настаивает на всех этих правилах!»

Я очень уважал Аджана Ча, поэтому возвратился к нему и передал ему слова монаха-философа. «В принципе, его слова правильны, – сказал Аджан Ча. – Но лишь в определенном контексте». (Монах сделал правильное утверждение, но если его вырвать из контекста праведной жизни, то таким тезисом можно оправдывать любой поступок. Точно так же, педантичную «практику осознанности», описанную ниже, можно использовать неблагородно. Аджан Сумедо не критикует эти воззрения, а указывает на опасность привязанности к *любому* воззрению – прим. ред.).

Мы склонны слепо привязываться к вещам и понятиям, не так ли? Вообразим, что вас заперли в грязной и смердящей тюремной камере. Вдруг к решетке подходит Будда и говорит: «Вот тебе ключ.

Тебе нужно лишь вставить его в замочную скважину чуть ниже ручки, повернуть ключ по часовой стрелке, опустить ручку, толкнуть дверь, выйти из камеры и свободно пойти своей дорогой». Но вы, возможно, так привязались к тюрьме, что не очень хорошо поняли наставления и воскликнули: «Сам Будда даровал мне этот ключ!» Потом вы повесили ключ на стену камеры и начали каждый день молиться на него. Наверно, благодаря таким ритуалам вам уже не так грустно сидеть взаперти. Теперь вам легче сносить все трудности заключения, мириться со зловонием камеры, но вы все равно находитесь в тюрьме, потому что не поняли, что спасет вас не сам ключ. Вам не хватило разумности и понимания, поэтому вы слепо вцепились в ключ. Именно это происходит во всех религиях: мы просто цепляемся за ключ, почитаем его, молимся на него... Но на самом деле мы не учимся пользоваться ключом.

Представим, что Будда приходит к вам еще раз. «Вот тебе ключ», – говорит он. Но вы разочарованы, поэтому отвечаете: «Я не верю в этот ключ. Я годами молился на него, но ничего не произошло! Будда, ты обманул меня». Вы хватаете ключ и швыряете его в окно. Это другая крайность. Но вы продолжаете сидеть в тюрьме, так и не решив ни одной своей трудности.

Как бы то ни было, спустя несколько лет Будда еще раз приходит к вам и говорит: «Вот тебе ключ». На этот раз вы стали немного поумнели. Вы понимаете, что с ключом можно обращаться более эффективно, поэтому прислушиваетесь к его словам, выполняете его наставления и выходите из камеры.

Ключ это просто религиозная традиция, в нашем случае тхеравада. Это всего лишь ключ, форма, а не самоцель. Мы должны размышлять над тем, как следует применять традицию. Для чего она? Мы также должны постараться подойти к двери, вставить ключ в замочную скважину, повернуть его в правильном направлении, опустить ручку, отворить дверь и выйти из камеры. Сам ключ не сделает это за нас, мы должны ясно уяснить себе этот момент. Традиция не сможет жить вместо нас, потому что именно человек прикладывает усилия. У традиции нет энергии кроме той, что *вы* вложили в нее. Традиция подобна ключу, который сам не повернется в замке. Традиция приносит благие плоды, только когда вы мудры, когда вы старательно работаете.

Некоторые новомодные религиозные учителя говорят: «Не связывайтесь с религиозными традициями. Они подобны тюремным стенам». По-видимому, им кажется, будто подлинный путь заключается в отказе от ключа. Если вы уже вышли из камеры, тогда вам,

разумеется, не нужен никакой ключ. Но если вы до сих пор сидите в тюрьме, тогда от ключа явно есть толк!

Поэтому, по моему мнению, вам следует первым делом выяснить, сидите вы в тюрьме или гуляете на свободе. Тогда вы будете знать, что вам делать. Если вы понимаете, что и поныне мучаетесь от сомнений, неуверенности, страхов, смущения (главный указатель – сомнения), если вы не уверены в отношении того, где находитесь, что и как вам делать, если вы стремитесь выбраться из тюрьмы, тогда не стоит выбрасывать ключи или просто коллекционировать их, мудрее всего взять один ключ и научиться им пользоваться. Для этого предназначена медитация. Практикуя Дхамму, мы учимся находить определенный ключ, открывать им дверь и выходить на улицу. Если вы вышли, значит узнали путь. У вас больше нет сомнений.

Мы можем начать со скоропалительного тезиса о том, что достаточно одной внимательности, но что мы под ней подразумеваем? Что представляет собой *внимательность*? Может быть, мы надумали ее определение? Некоторые считают себя очень внимательными. Они делают что-то очень методично, педантично. Они медленно поднимают ложку, медленно отправляют в рот пищу, медленно жуют ее, медленно глотают...

И вы думаете: «Этот человек ест очень внимательно», но он в действительности может и не быть в этот момент внимательным. Просто он занимается своими делами сосредоточенно. Он сконцентрирован на поднимании ложки, на пережевывании и глотании пищи. Так мы пугаем внимательность и сосредоточенность.

С таким успехом можно думать: «Если грабить банк внимательно, тогда в этом нет ничего дурного. При этом я очень внимателен, поэтому отрицательная карма не возникает». (Карма – действие, которое возникает из привычных побуждений, волевых усилий или естественных энергий, которые ведут к неизбежному последствию – прим. ред.) Для того чтобы мастерски грабить банки, вам нужно уметь сосредоточиваться. Вы должны внимательно осознавать опасности и предугадывать варианты развития ситуации. Ваш ум чутко отслеживает любое движение, все намеки на опасность и угрозу... Затем вы сосредоточиваетесь на взломе сейфа и так далее.

Но внимание (*самми*) в буддистском смысле всегда сочетается с мудростью (панна). В Таиланде пользуются двумя словами: «сати-сампаджанна» и «сати-панна». Эти слова означают соответственно *внимательность и ясное понимание и мудрость внимательности*. Итак, я могу испытывать желание ограбить банк (например, я нуждаюсь в деньгах и иного выхода не вижу), но *сати-панна* говорит: «Не потакай своему побуждению». Панна распознает плохой ре-

зультат, если я поступил, реализовав такое побуждение, кармический результат. Благодаря духовной мудрости вы понимаете, что такой поступок неблагороден, что совершать его не следует.

Итак, вы полностью постигаете свое побуждение, когда узнаете его как порыв, а не свою изначальную природу. Даже если у меня появилось желание оградить банк, я не должен навязывать себе невротические трудности, беспокоясь о таких преступных склонностях. Человек понимает, что в уме просто возник спонтанный импульс, и воздерживается от его реализации. Так человек приобретает добродетель (*шила*), которая всегда служит традиционной основой для жизни в человеческой форме в этом обществе вместе с другими существами, в материальном мире. Он получает наставления в отношении того, что делать, а чего не делать.

Пять буддистских заповедей для мирян звучат так: 1) не убивать, 2) не красть, 3) не изменять жене (мужу), 4) не лгать и не сплетничать, 5) воздерживаться от алкоголя и наркотиков, поскольку они изменяют сознание. Таковы наставления буддистской нравственности (*шила*).

В буддизме нравственность это не жесткие предписания, нарушив которые, вы обречены угодить в адское пламя. Эта суровая, непреклонная мораль канула в лету вместе с викторианской эпохой. Все мы боимся ханжеской, пуританской морали, которая когда-то была у нас, поэтому всякий раз, когда мы слышим слово «мораль», то содрогаясь и восклицаем: «Ох уж эта викторианская стыдливость!» Возможно, перед нами стоит ожесточенно добродетельный человек, который просто боится жизни. Мы должны исследовать жизнь. Нам нужна не мораль, а жизненный опыт.

Вы видите, что люди совершают самые разные поступки. Они полагают, что им нужен лишь жизненный опыт. Но в жизни есть области, куда лучше и вовсе не вступать, особенно если они противоречат обычному толкованию Пяти Заповедей.

Например, вы можете сказать: «На самом деле, я хочу получить опыт убийства другого человека, потому что без такого переживания мой жизненный опыт не будет совершенным. Я обрету свободу спонтанного действия, только когда я пойму, что чувствует человек, убивая себе подобного».

Некоторые люди действительно в это верят... Возможно, они никого не убивают, потому что это тяжкое преступление, но они совершают другие поступки. Они делают все, что им заблагорассудится, для них не существуют никаких ограничений.

Они говорят: «Никогда не запрещай себе делать что-либо. Если тебе чего-то захотело, получи это. Главное – будь внимательным,



извлеки из своего поступка жизненный опыт. *Возьми от жизни всё!*»

Если вы будете вести себя именно так, то скоро поймете, что вы выбились из сил, истаскались по жизни. Вы смущены, неуравновешенны, полны скепсиса и разочарования, причем это случается даже в молодости. Я наблюдал такие грустные картины. Как-то раз я разговаривал с человеком, который *взял от жизни всё*, и спросил его: «Вам, наверно, лет сорок?» «Что вы! – обиделся он. – Мне двадцать лет».

«Делай все, чего ни пожелаешь!» Этот призыв звучит очень соблазнительно, не так ли? Нам хотелось бы слышать именно такие слова. «Я» желает их слышать. Нам хочется делать все, что мы хотим, и никогда не сталкиваться с запретами. Но через несколько лет вы начинаете понимать, что желаниям нет предела. Сейчас вы хотите одного, а через минуту вас влечет что-то другое, и так без конца. Возможно, на какое-то время вы получаете удовлетворение – например, вы объелись и больше не можете проглотить ни кусочка. Вы смотрите на самые изысканные блюда и отворачиваетесь от них: «Меня тошнит!» Но это временное отвращение. Скоро вы снова начнете интересоваться едой.

В Таиланде буддизм – невероятно терпимая религия. По сути, там никогда не занимались ханжеским морализаторством. Поэтому иногда людей, приехавших в Бангкок, потрясают жуткие истории о детской проституции, коррупции и прочих неблагоприятных делах. Бангкок это Город Греха современности. Вы произносите слово «Бангкок», и у человека загораются глаза, или же он возмущенно спрашивает: «Почему в буддистской стране допускают такие ужасные вещи?»

Но затем, познакомившись с Таиландом, человек понимает, что жители этой страны допускают в некоторых областях расхлябанность и неряшливость, зато они не проявляют бесчеловечную жестокость, которую мы наблюдаем в некоторых других странах, где проститутки выстраивают вдоль стены и расстреливают, где людей убивают во имя религии. В Таиланде вы начинаете ценить нравственность, когда приобретаете *мудрость*, а не из страха.

Некоторые тайские монахи учат нравственности не так строго, как другие. Что касается первой заповеди «не убивать», то я знаю монаха, который живет на берегу Сиамского залива. В том регионе очень много рыбаков и пиратов, все они грубые и жестокие люди. Убийства среди них обычное дело. Этот монах уговаривает таких людей не убивать друг друга. Когда они приходят в монастырь, он тонко учит людей, а не говорит прямо: «Вы не должны никого уби-

вать, даже личинок комара», потому что прихожане подобного типа не прислушаются к таким словам. Их образ жизни тесно связан с убийством рыб или людей.

Я исповедую не косные моральные устои, которых трудно придерживаться. Вам нужно просто подумать о буддистских заповедях и понять их. Тогда вам станет ясно, как сделать свою жизнь более совершенной. Если вы вцепитесь в букву закона, то либо станете одержимым пуританином, либо решите, что вам не под силу практика этих заповедей, и вовсе откажетесь от них.

Вторая заповедь предписывает воздерживаться от воровства. На самом грубом уровне можно отказаться от грабежа банков, карманных краж и прочего в этом духе. Но если вы будете оттачивать свою нравственность, то не будете позволять себе заимствовать даже мысли. Мы, монахи, даже не прикасаемся к чужим вещам. Придя в чей-то дом, мы не должны оглядываться по сторонам и хватать вещи, даже если у нас нет намерения унести их с собой. Даже есть мы можем только ту пищу, которую прямо предложили нам. Монах не должен ничего есть до тех пор, пока хозяин не поставит перед ним тарелку со словами: «Угощайтесь, это вам». Такова высшая форма исполнения второй заповеди: не брать ничего из того, что вам не предложили.

Итак, существует грубая форма исполнения заповеди: воздержание от краж и грабежа, а также более тонкая форма самообучения.

Я считаю это монастырское правило очень полезным, потому что в прежней, мирской жизни я был очень небрежным. Когда меня приглашали в гости, я слонялся по дому, осматривал обстановку и касался вещей хозяина. Когда я ходил по магазинам, то крутил и вертел в руках товары. Я даже не понимал, что веду себя неправильно, что мое поведение может кого-то обидеть. У меня была такая привычка. Когда я стал буддистским монахом, то уже не мог вести себя по-прежнему. Я сидел где-то, и мне не терпелось с любопытством оглядывать обстановку, что-нибудь трогать. Но я дал обет не делать ничего подобного... То же самое касается еды. В прежней жизни я набрасывался на еду сразу же, как кто-то ставил на стол тарелку.

Но благодаря соблюдению монашеских заповедей человек развивает более благородное поведение. Вы садитесь и спустя какое-то время уже не чувствуете потребность смотреть на вещи и хватать их. Вы научились ждать. Тогда люди получают возможность предлагать, и ситуация выглядит более красивой и благородной для вас и других людей, особенно если учесть, что прежде вы привычно хватали, кусали и спешно пихали в себя куски.



Затем следует третья заповедь о сексуальности. В наше время среди людей господствует мнение о важности бурной сексуальной жизни, поэтому хорошо заводите налево и направо романы, главное – быть внимательным! Вместе с тем, отсутствие половой жизни считается ужасным извращением.

На самом грубом уровне эта заповедь означает воздержание от измены жене (мужу), следует быть верным своей законной половиной. Вы можете ограничиваться брачными отношениями, стать более внимательным к жене, не эксплуатировать ее, смирять одержимость сексом, чтобы использовать секс не только для плотских утех.

Вообще-то, вы можете соблюдать третью заповедь в высшей форме, то есть соблюдать целибат, жить подобно буддистскому монаху, которому не разрешается половая жизнь ни в какой форме. Вы видите, что у этой заповеди несколько уровней.

Многие люди полагают, что монахи, практикуя целибат, держат себя в «ежовых рукавицах» и ужасно мучаются. Но это не так, потому что мы принимаем половое влечение и считаем его естественным человеческим свойством, просто мы сознательно не реализуем его. Не следует говорить: «Я больше никогда не захочу половой близости». Оттого, что вы сделали подобное заявление, гормоны не перестанут играть в вас! Если же вы стали монахом и полагаете, что у вас не должно быть подобных мыслей и желаний, тогда вы будете очень печальным монахом, который боится своих инстинктов и подавляет их.

Некоторые монахи говорят: «Я недостойн носить монашескую робу. Люди не должны подавать мне милостыню. Мне придется отказаться от монашества, потому что в моем уме возникает очень много дурных мыслей». Но монашеской робе все равно, какие у вас мысли! Не выдумывайте себе трудности. У всех нас, монахов, даже когда на нас робы, возникают скверные мысли, как и у остальных людей. Но мы учимся не развивать такие мысли и не реализовывать их. Когда мы принимаем дисциплину, то признаем наличие в себе таких мыслей, полностью осознаем их и отпускаем – они исчезают сами собой. Затем, спустя какое-то время человек понимает, что в нем воцарился абсолютный покой в результате полового воздержания.

С другой стороны, половая жизнь очень волнительна. Если вы часто пугаетесь, грустите, скучаете или тревожитесь, тогда ваш ум склонен фантазировать на сексуальную тему. Насилие тоже очень волнительно, поэтому секс часто сопутствует насилию, приобретая форму изнасилования или других извращенных действий. Люди любят смотреть фильмы со сценами изнасилования. Если показать в

кинотеатре фильм о монахе, который смиряет свою плоть дисциплиной, зрители разбегутся, в зале останутся два-три человека. Люди сочтут такой фильм невероятно скучным. Но если снять фильм о монахе, который наплевал на свои заповеди и «пустился во все тяжкие», в кинотеатр будут ломиться толпы зрителей.

Четвертая заповедь касается речи. На самом простом уровне, если вы откровенный враль, тогда эта заповедь ограничится для вас стремлением хотя бы не рассказывать совсем уж нелепые истории. Если вы дадите такой обет, то всякий раз, соврав «по-крупному», будете отмечать про себя этот факт. Но если вы не дадите такой обет, то будете иногда вводить людей в заблуждение своими рассказами, даже не отдавая себе отчета в том, что говорите неправду. Просто вы завели привычку лгать.

Если вы очистите самый грубый уровень этой заповеди, то научитесь говорить и общаться очень заботливо и ответственно. Вы не болтаете, не сплетничаете, не преувеличиваете. Вы не умничаете и не строите свою речь так, чтобы обидеть, оскорбить, лишить душевного равновесия других людей, причем намеренно. Вы начинаете понимать, как глубоко мы воздействуем друг на друга своими высказываниями. Мы можем надолго приводить друг друга в состояние уныния, бросаясь недоброжелательными замечаниями.

Пятая заповедь рекомендует воздерживаться от алкоголя и наркотиков, поскольку они изменяют сознание. Всем людям кажется, будто эта заповедь запрещает напиваться до свинского состояния. Но подумав хорошенько, мы приходим к выводу о том, что вообще не следует пить горячительные напитки. Не стоит даже за обедом выпивать стакан вина. Эту заповедь нужно обдумать и воплотить в свою жизнь.

Если вы соблюдаете эти заповеди, то сразу же замечаете момент, когда нарушили их. Таким образом, заповеди учат нас быть немного более бдительными, осознанными и ответственными в отношении своего образа жизни. Если у нас нет никаких устоев, тогда мы пускаем свою жизнь на самотек или подчиняемся чужой воле.

У меня очень естественная природа нравственности. На самом деле, мне никогда не хотелось быть «порочным». Но когда я жил в Америке, то восхищался более умными и опытными людьми, которые представляли для меня авторитет. Они вели себя довольно безнравственно, и я думал: «Может быть, мне следует подражать им?» Разумеется, мы хотим подражать тем, кого считаем героями. Тогда я сильно запутался, потому что люди могут оправдать какие угодно побуждения. Даже убийство можно называть священнодействием!

Нравственность (*шила*) это руководство, которое позволит вам решительно воздерживаться от неискренних действий в теле и уме в отношении как себя, так и окружающих. Здесь нет жестких привязок. Призывая вас не убивать, я не стану пугать вас тем, что если вы убьете червяка в саду, то следующие десять тысяч жизней будете перерождаться в форме червяка. Это глупо! Если вы просто обусловлены, то следуете заповедям только потому, что боитесь угодить в ад. На самом деле, вы не *понимаете*. Вы не подумали, не поразмыслили, не обратились к мудрости для того, чтобы увидеть жизнь такой, какая она есть.

Если вы боитесь совершать некоторые поступки и произносить некоторые слова, то просто станете невротиком. Но с другой стороны, если вы не робкого десятка и полагаете, что можете делать что угодно, то также смутитесь и станете невротиком!

К Фрейдю приходили люди разных возрастов и занятий с ужасными психологическими комплексами. В те времена культура в Европе и Америке предписывала подавлять в себе половое влечение, поэтому Фрейд подумал: «Если перестать подавлять свою сексуальность, то трудности исчезнут. Люди станут свободными, счастливыми и цельными». Но в наше время люди уже не подавляют свою сексуальность, и все же количество истеричных, несчастных, невротичных людей не уменьшилось! И нам становится понятно, что мы стали свидетелями двух крайностей, вызванных недостатком внимательности в отношении природы сексуальности.

Мы должны распознавать как возбуждающие, так и успокаивающие вещи. Почему буддистская медитация такая скучная? Мы постоянно поем одни и те же молитвы... А почему бы нам ни петь арии? Я умею петь! Когда-то я очень хотел стать оперным певцом. Но я пою, когда это уместно: я сижу на высокой подушке учителя и исполняю свой долг, монотонно и вместе с тем старательно распеваю молитвы. Если вы по-настоящему сосредоточены на монотонном пении, то естественным образом успокаиваетесь.

Однажды вечером мы сидели в нашем лесном тайском монастыре и медитировали. И вдруг я услышал американскую эстрадную песню, которую я ненавидел, когда был еще мирянином. Эта песня звучала из динамиков, установленных на аптекарском фургоне, на котором разъезжал какой-то шарлатан, навязывая лекарства-пустышки крестьянам. Ветер дул в нашем направлении, и песня врывается прямо в зал для медитаций. Я много лет не слышал американские эстрадные песни, и когда я услышал эту слащавую сентиментальную песню, из моих глаз полились слезы! Тогда я осознал, насколько сильным может быть эмоциональное притяжение песен. Если вы

не сохраняете осознанность, песня пленяет ваше сердце, и вы пребываете в эмоциональном возбуждении. Так порой воздействует музыка, если вы не внимательны.

Итак, мы поем монотонно, потому что вас не захлестнет буря чувств, слезы и экстаз, если вы сосредоточены на молитве. Напротив вы чувствуете покой, безмятежность, уравновешенность. Анапанасати (эта медитация применяется очень часто и повсеместно. Человеческий ум успокаивает, сосредоточив все внимание на своих вдохах и выдохах – прим. ред.) тоже умиротворяет, потому что при этом ритм вашего дыхания мягкий. Вы дышите ровно, а не порывисто. Несмотря на то, что монашеская жизнь сама по себе довольно скучна в том смысле, что в ней нет романтики, приключений и волнений, она все же пронизана покоем и умиротворением.

Итак, осознайте в своей жизни то, что волнует вас, и то, что успокаивает, чтобы вы смогли понять, как вам использовать *панну*, свою способность к мудрости. Мы, буддисты, проводим такой анализ для того, чтобы понять, что именно влияет на нас. Мы постигаем силы природы, с которыми нам приходится сосуществовать. Мы не можем контролировать все на свете, чтобы вокруг нас никогда не происходило ничего жестокого и возбуждающего, но мы можем хотя бы осознать то, что случилось. Мы можем старательно извлекать драгоценный опыт из своей обычной человеческой жизни.

## 2. Жизнь такая, какая она есть

(зимний ритрит в монашеской общине Амаравати, 1988 г.)

Буддизм учит людей воспринимать жизнь такой, какая она есть, учит смотреть на мир бдительно. Это значит, что мы развиваем внимательность, осознанность, мудрость и таким образом ступаем по Благородному Восьмеричному Пути, который мы называем Бхавана.

Теперь, когда мы воспринимаем мир в его подлинном виде, мы скорее «видим», чем истолковываем его явления сквозь вуаль личных предубеждений. Всем нам мешает жить глубоко укорененное верование в наличие «я», склонность воспринимать весь мир эгоцентрично. Такое мировосприятие столь естественно для нас, что мы уподобляемся рыбе, которая плавает в толще океана, поэтому совсем не замечает воду. Чувственный мир, в котором мы плаваем с самого рождения, для нас подобен океану. Если мы не успеем осознать то, что действительно есть, то умрем, так и не став даже немногим более мудрыми.

Нам повезло родиться в человеческой форме, потому что мы можем проявлять осознанность и воспринимать воду, в которой плава-

ем. Мы можем исследовать чувственную сферу бытия и глубоко познать ее. Мы не пытаемся избегать жизни и не стараемся усложнять ее, присовокупляя к ней свои измышления. Мы просто воспринимаем жизнь такой, какая она есть. Мы больше не обманываемся внешним видом вещей, страхами, желаниями и всеми прочими мыслями и эмоциями, которые сами же и создаем в собственном уме.

Именно это мы подразумеваем, когда говорим: «Жизнь, как она есть». Если вы спросите рыбу, плавающую в океане, на что похожа вода, она призадумается и ответит: «Вода похожа на воду. Она водянистая». Но вы недоуменно пожимаете плечами: «А нельзя ли точнее описать ее качества? Вода теплая, холодная или горячая?» Всеми эти словами можно описать воду. Вода может быть холодной, теплой, приятной, неприятной... В конечном итоге вода это просто вода. Чувственная сфера, в которой мы плаваем всю жизнь, именно такая, какая она есть! Она обладает естественными качествами! Вы сами сразу же отмечаете в себе чувства! Иногда у вас возникают приятные эмоции, а иногда неприятные. Но чаще всего возникающие у вас чувства нейтральны: ни приятны, ни неприятны. И все же жизнь всегда такая, какая она есть. В ней что-то появляется, исчезает, изменяется, и вы ни на что не можете опереться, не можете найти абсолютно неизменную основу. Чувственная сфера бытия представляет собой энергию изменения и движения. Здесь все постоянно течет и изменяется, в том числе и чувственное сознание.

Теперь мы не ни о чем не выносим суждения. Мы не говорим, что одно хорошо, тогда как другое плохо, не призываем чувствовать симпатию или антипатию к объекту. Мы просто направляем на объект внимание, словно рыба смотрит на воду. Мы все познаем органами чувств. Мы рождаемся в жизни и ощущаем ее. Как только акушер перерезал нашу пуповину, мы сразу же становимся физически независимыми существами, и мы уже ни к кому не привязаны. Мы чувствуем голод, удовольствие, боль, жар, холод. По мере своего развития мы познаем все больше вещей и явлений жизни. Мы воспринимаем мир глазами, ушами, носом, языком, телом и самим умом. У нас есть способность размышлять и запоминать, осознавать и постигать. Все это чувства. Вы можете чувствовать радость и душевный подъем, но так же и печаль, тупость и бессмысленность существования. Ваши чувства могут быть нейтральными, то есть ни приятными, ни болезненными. Таким образом, всякое чувственное восприятие это жизнь, как она есть. Удовольствие и есть жизнь, как и боль. Восприятие без приятной или болевой окраски это тоже жизнь.

Для того чтобы уметь по-настоящему размышлять о таких вещах, вам следует быть бдительными и внимательными. Некоторые люди полагают, что именно я должен сказать им, какие чувства им следует испытывать. Например, меня спрашивают: «Аджан Сумедо, что я должен чувствовать в настоящий момент?» Но мы никому не внушаем некий шаблон восприятия событий и явлений, а просто всегда открыты и чувствительны ко всему, что происходит. Не нужно никого учить, как ему относиться к жизни, ведь каждый человек сам способен сформировать свою позицию. Благодаря духовной практике у вас появилась прекрасная возможность познать жизнь такой, какая она есть. Складывается впечатление, что многие люди даже не осознают, что они могут развить в себе великую мудрость.

Что мы подразумеваем под словом «мудрость»? С рождения и до самой смерти мы открыто принимаем жизнь. В ней всегда найдется место боли, страданию, тревогам, разным неприглядным вещам. И если мы не будем отдавать себе отчета в том, что все эти вещи в действительности формируют для нас духовный путь, Дхамму, то будем испытывать определенные трудности. Ваш отрезок жизни от рождения до смерти формируется лично вами. Вы сами наполняете собственную жизнь разными страхами, желаниями и надуманными сложностями.

Мы живем в обществе людей, но все равно страдаем от одиночества. Значительную часть жизни мы делаем попытки избавиться от одиночества. Мы хотим разговаривать друг с другом, что-то делать совместно, чтобы не чувствовать себя одиноко. И все-таки в высшем смысле мы, пребывая в своей человеческой форме, обречены чувствовать одиночество. Мы можем притворяться, развлекать друг друга, но и только. Когда мы переживаем значительные события в своей жизни, то четко ощущаем свое одиночество. И наивно ожидать, что кто-то другой освободит нас от гнетущего чувства одиночества.

Подумайте о том, как физическое рождение создает видимость нашей отчужденности. Мы не соединены физически друг с другом. Мы привязаны к этому телу, поэтому чувствуем свою отчужденность и уязвимость. Мы боимся остаться в одиночестве и создаем собственный мир. Мы придумываем себе друзей, настоящих и мнимых, врагов, но все подобные отношения имеют начало и конец. Все рождается и умирает в нашем уме. Поэтому мы размышляем о том, как рождение обуславливает смерть. Рождение и смерть – начало и конец.

На своем духовном пути мы должны размышлять на такие темы. Подумайте о том, что такое рождение. Сейчас мы можем сказать: «Мое тело это как раз результат рождения. Возникает сознание и

чувства, интеллект, память и эмоции». Обо всем этом можно размышлять потому, что такие предметы представляют собой объекты ума, дхаммы. Если мы привязываемся к телу как к предмету или к мнениям, воззрениям и чувствам, которые считаем *своими*, то чувствуем одиночество и отчаяние. Мы всегда будем ощущать угрозу отделения и пресечения. Привязанность к мысли о смерти вызывает в нашей жизни страх и желание. Мы можем беспокоиться и тревожиться, даже если в нашей жизни все в порядке. До тех пор пока у нас будет сохраняться *авиджа*, неведение в отношении подлинной природы вещей, в нашем сознании будет господствовать страх.

Но в конечном итоге оказывается, что тревожиться не о чем. Мы сами порождаем собственные тревоги. И у нашей тревоги есть причины. Дело в том, что если мы привязаны к любви, радости и прочим очень приятным ощущениям, то осознаем и наличие в жизни противоположных ощущений. Поэтому в медитации мы стараемся принять и такие ощущения. Когда мы честно называем все своими именами и понимаем суть вещей и явлений, то перестаем цепляться за них. Жизнь просто такая, какая она есть. Здесь что-то возникает, что-то исчезает, но всякая вещь пуста от самобытия.

Какую роль в нашей обусловленности играет культурное наследие? Общество склонно навязывать своим членам мысль о том, что все в мире кому-то принадлежит, относится к некоей категории. Человек думает: «Это мое тело. Вот моя внешность. Я человек. Я американец. Мне пятьдесят четыре года. Я настоятель монастыря». Но это просто условности, не так ли? Мы же не говорим о понятиях, которые не воплощаем в себе. Нам следует проследить путь, которым мы усложняем жизнь, когда верим в собственное «я». Если мы привязаны к своим качествам и имуществу, тогда наша жизнь утрачивает простоту и уподобляется липкой паутине. Тогда нас повсюду ждут сложности. Чего бы мы ни коснулись, мы намертво приклеиваемся к этому. И чем дольше мы живем, тем больше тягот переживаем. Мы преданны своему эго, ощущаем свою особую значимость, и такая позиция вызывает в нас сильный страх и желания. В конечном итоге мы тревожимся столь сильно, что переживаем отчаяние. Жизнь кажется нам гораздо более тягостной и горестной, чем она есть на самом деле.

Но когда мы просто воспринимаем жизнь такой, какая она есть, тогда нам легко и привольно. Мы переживаем радости, красоту, удовольствия в их естественном проявлении. Если же мы испытываем боль, неудобство, если мы боеем, значит так оно и есть. Мы всегда можем подстраиваться под перемены в жизни. Ум просветленного человека чрезвычайно гибок, он умеет приспособливаться. А

ум невежественного человека закрепощен, он находится в плену условностей.

Если мы отождествляем себя с некоей категорией, то становимся несчастными. Если мы безоглядно относим себя к некоей категории – скажем, к мужчинам или женщинам, то чрезвычайно усложняем свою жизнь. Если мы цепляемся за определенную категорию (средний класс, рабочий класс, американец, британец, буддист, последователь тхеравады), то отягощаем свою жизнь, а в конечном итоге переживаем разочарование и падаем духом.

И все же в условном смысле человек может быть мужчиной, американцем, буддистом или практиком тхеравады. Все эти понятия представляют собой всего лишь ярлыки в уме. Они удобны для общения, но не более того. Все такие понятия в совокупности называют термином «*саммьюттидхамма*», условной реальностью. Когда я говорю: «Я Аджан Сумедо», то не подразумеваю самость, личность, просто таково мое условное качество. Звание «буддистский монах» не самоценно, как и звание «мужчины» – они предназначены для удобства общения. Подобные понятия – не более, чем условности. Если мы по своему невежеству привязываемся к ярлыкам, то тем самым ограничиваем себя, загоняем в определенные рамки. Вот что я называю липкой паутиной! Мы слепы, условности застилают нам глаза.

Мы освобождаемся от условностей, но не отказываемся от них. Я не должен накладывать на себя руки или спешно срывать с себя рубу. Условности тоже служат определенной цели. Ни одна условность не заключает в себе страдание, если ум пробужден и способен распознавать условности. Мы понимаем, что оперируем ярлыками, которые уместны в данное время и в данном месте.

Свобода ниббаны обретается в осознании «высшей реальности» (*параматтадхаммы*). Мы освобождаемся от заблуждений, навязанных желаниями и страхами. Свобода от условностей приносит бессмертие. Но для того чтобы достичь самореализации, мы должны изучить явление привязанности. В чем заключается его суть? Почему привязанность к «я» приносит столько страданий? Мы никого не просим отказываться от своей личности, поскольку даже если вы сочтете себя абсолютным нулем, то все равно будете наделять себя некими качествами. Здесь главное – не принимать или отрицать, а осознавать, воспринимать прямо и непосредственно. Для достижения данной цели мы прибегаем к внимательности.

С помощью внимательности мы можем открыть реальность. На протяжении всей практики мы открываемся целому. В первый же день мы полностью приняли и осознали все возможности: болезнь и



здоровье, успех и неудачу, счастье и горести, просветление и глубокое отчаяние. Мы не думаем: «Я хочу получать только то-то и се-то. Пусть в моей жизни случаются только приятные события. Я должен со всех сторон окружить себя броней, чтобы моя духовная практика была сказочно красивой. Я должен на все время медитации погрузиться в приятный сон». Это само по себе горестное состояние, не так ли? Вместо этого мы принимаем все варианты развития ситуации, от самых замечательных до самых ужасных. И мы делаем это сознательно. А это значит, что все события, происходящие на нашем духовном пути, становятся его частью. Принять жизнь такой, какая она есть – само по себе Дхамма. Мы принимаем счастье и страдание, просветление и полное отчаяние – все!

Если наша практика принимает такой вид, тогда мы освобождаемся от отчаяния и страха и обретаем душевный покой и уверенность. Когда я жил в Таиланде, то часто переживал множество отрицательных состояний: одиночество, скуку, тревогу, сомнения, беспокорство и отчаяние. Но если принимать вещи в их подлинном качестве, тогда они исчезают. Что же остается, когда отчаяние отпускает вас?

Дхамма, к которой мы стремимся, очень тонка. Она тонка не в том смысле, что парит высоко в небесах. Просто она очень обыкновенна и пребывает прямо здесь и сейчас, поэтому мы не замечаем ее. Для нас Дхамма это то же самое, что океан для рыбы. Вода со всех сторон плотно окружает рыбу, и она не осознает ее, но все-таки плавает в воде. Чувственное сознание пребывает прямо здесь, в этот самый миг. Оно в нас самих, а не где-то далеко. На самом деле, все не так уж и сложно, нужно лишь обратить внимание на то, что происходит прямо сейчас. Мы избавимся от страдания, если будем внимательны. Мы обретем внимательную осознанность, иначе говоря духовную мудрость.

Итак, мы постоянно держим в фокусе внимания жизнь, как она есть. Если в вашей голове возникают недоброжелательные мысли, или вы чувствуете обиду, горечь поражения, крушение надежд, тогда осознайте ощущения в своем сердце. Если мы порой сердимся или пребываем в нерешительности, такие вещи можно понять, потому что в прошлом мы уже давали волю подобным реакциям. У нас сложился определенный стереотип поведения, признаем это. Но помните о том, что мы не пытаемся стать ангелами, святыми людьми. Мы не пытаемся избавиться от всей своей нечистоты и грубости, а потом радоваться и веселиться. На уровне человеческого бытия есть место и отрицательности. Да, мы можем быть как жестокими, так и мягкими. Чистота и нечистота это две стороны одной монеты.

Познавая чистоту и нечистоту, мы обретаем мудрость осознанности. Понимая, что нечистота непостоянна и пуста от самобытия, мы станем мудрыми. Но если мы считаем свою вспышку отрицательности чем-то изначально и неизменно присущим нам («Нет! У меня ни в коем случае не должно быть грязных мыслей!»), то снова впадаем в отчаяние. И чем сильнее мы стремимся излучать исключительно чистые мысли, тем чаще приходят к нам мысли нечистые. И я могу гарантировать вам, что при таком понимании вся ваша духовная практика станет для вас глубоким болотом депрессии. Если мы невежественны, то что бы мы ни строили в своей жизни, мы будем только страдать.

Итак, во внимательности, осознанности всякое счастье и все горести приобретают одинаковую ценность, вы ничему не отдаете предпочтение. Счастье это просто счастье. Несчастье это просто несчастье. Такие состояния приходят и уходят. Счастье это все еще счастье, а не несчастье. А несчастье это все еще несчастье, а не счастье. Но жизнь такая, какая она есть. Жизнь никому не принадлежит, и в ней нет места фантазиям. Мы ни от чего не страдаем. Мы принимаем жизнь, осознаем и постигаем ее. Все, что возникает, исчезает, все пусто от самобытия – вот Дхамма.

Давайте задумаемся о том, как мы живем.



## ИСКУСНЫЕ СРЕДСТВА

### 1. Освободиться от привязанности

(буддистский центр «Дубовая роща» у Оксфорда, 1979 г.)

Мы обсуждаем Первую Благородную Истину – страдание, которая становится вам более понятной, чем дольше вы медитируете и созерцаете свое тело и ум. Просто осознавайте все, что происходит. Вы сами замечаете, что вы ощущаете счастье, когда излучаете доброжелательные мысли или переживаете физическое удовольствие, и впадаете в отчаяние, когда чувствуете боль или падаете духом. Итак, мы понимаем, что люди по привычке все время пытаются обрести и удержать некие условия или избавиться от таковых. Вторая Благородная истина рассказывает о том, как важно осознавать возникновение трех типов желания (стремлениях к чувственным наслаждениям, честолюбивых желаниях и жажде избавиться от чего-то), а также о том, как желания соотносятся с условиями. Третья Благородная Истина помогает нам увидеть, как исчезает все, что возникает. Мы осознаем исчезновение, освобождение и благодаря этому развиваем Четвертую Благородную Истину, а именно Истину Восьмеричного Пути, который представляет собой правильное понимание, правильное внимание, правильную речь, правильное поведение, правильный образ жизни, правильные усилия, правильную внимательность и правильное сосредоточение. Иначе говоря, это путь осознанности.

Для того чтобы быть осознанными, мы должны применять искусные средства, потому что мы живем в иллюзиях. Мы стремимся взрастить в себе осознанность и пытаемся *стать* осознанными, поскольку полагаем, что осознанность это нечто, чего мы должны достичь, добиться или развить усилием. Но само это намерение в рамках подобных представлений делает нас небрежными! Мы постоянно стараемся *стать* внимательными вместо того, чтобы просто осознавать ум, когда он пытается стать чем-то или достичь чего-то, устремляясь за тремя типами желаний, которые причиняют нам страдания.

Практика внутреннего освобождения очень плодотворна для умов, которые одержимы мыслями о необходимости что-то делать. Вы упрощаете свою медитацию, сводя ее до двух слов: внутреннее освобождение. Вы просто отпускаете себя, а не силитесь развить одну практику, а потом развить другую, достичь одного, а потом достичь другого, понять одно, а потом понять другое, прочесть сут-

ты, а потом изучить Абхидхамму, затем выучить пали и санскрит, затем проштудировать Мадхьямику и Праджня Парамиту, затем принять обеты в хинаяне, махаяне, ваджраяне, а в заключение написать книги и стать мировой знаменитостью, авторитетом буддистской философии. Лучше не становиться всемирно известным знатоком буддизма, которого приглашают на важные международные буддистские конференции, а просто все время отпускать себя, внутренне освобождаться.

Примерно два года я только этим и занимался. Каждый раз, когда я пытался понять ситуацию, разобраться в своих стремлениях, я говорил: «Отпусти себя. Отпусти себя» до тех пор, пока мое желание не испарялось. Итак, я упрощаю для вас задачу, оберегая вас от пут безграничных страданий. Нет ничего более печального, чем необходимость посещать международные буддистские конференции! Возможно, некоторые из вас желают стать Буддой нашей эры, Майтреей, излучать любовь на весь мир, но я советую вам приземлить себя, освободиться от желания излучать любовь на весь мир. Просто будьте земным человеком, который знает лишь два слова: «Отпустить себя». Мы практикуем хиаяну, что значит «малая колесница», поэтому у нас есть лишь такие простые, незатейливые средства!

Для практики медитации важно решительно и непоколебимо стремиться к просветлению. Это не значит, что вы становитесь тщеславным или глупым, просто вы твердо ступаете по пути, даже если он оказался тернистым. Напоминайте себе о Будде, Дхамме и Сангхе, укоренитесь в этих трех драгоценностях. Таким образом, вы освободитесь от отчаяния, страха, боли, сомнений – от всего, что возникает и исчезает, к чему мы привычно цепляемся, с чем мы склонны отождествлять себя. Постоянно проговаривайте в уме фразу «отпустить себя», чтобы эта мантра регулярно звучала в вас независимо от ситуации, в которой вы находитесь.

Сначала нам следует выработать именно одержимость такой мантрой, поскольку наш ум уже одержим всевозможными бесполезными вещами: тревогами по самым разным поводам, сомнениями, гневом, мстительностью, завистью, страхом, вялостью и глупостью в ее самых разных проявлениях. Общество учит нас плотно набивать ум представлениями, предубеждениями, сожалениями, ожиданиями, большими надеждами. Мы уподобляемся сосудам, которые общество призывает наполнить. В английском Оксфорде много книжных магазинов, в которых можно узнать о самых разных вещах. Вся интересная для вас информация помещается в красивые обложки, сопровождается фотографиями и иллюстрациями. Мы также можем пичкать свой ум информацией из телевизора, из фильмов в киноте-

атре, из газет... Это эффективный способ заполнения своего ума разнообразными сведениями, но задумайтесь о том, что печатают в газетах! СМИ потакают самым низким инстинктам и побуждениям. Нам рассказывают о насилии, войнах, коррупции и извращениях, всякие сплетни.

Информация подобного рода воздействует на ум. Мы уже одержимы фактами, символами и условностями, и если мы будем продолжать пичкать себя этим мусором, тогда наша психика не выдержит напряжение, и мы просто начнем сходить с ума. Тогда мы, возможно, пойдем куда-нибудь и напьемся, сочтя такое поведение способом «выпустить пары». Для чего же еще, по вашему мнению, придумали пивные? Там нам, наконец, хватит храбрости высказать все, что накипело у нас на душе, потому что, как известно, «что у пьяного на языке, то у трезвого на уме». В пивной мы можем вести себя неразумно, нести чушь, хохотать и танцевать на салатах. Потом вы заявляете: «Я был пьян и не понимал, что делаю».

Если мы не понимаем природу вещей, то становимся легко внушаемыми. Вы видите, как общество обуславливает подростков. Пришла пора поколения рока. Все подростки причисляют себя к этой категории и ведут себя соответственно. Мода это тоже производное обусловленности: женщины полагают, что они будут красивыми, только если будут носить рекомендуемую одежду. Художественные фильмы демонстрируют нам разные радости, и мы думаем, что и нам, возможно, следует вкушать такие радости, ведь мы без них, наверно, что-то упускаем. Очень прискорбно, что в наше время люди уже не знают, что красиво, а что отвратительно. Если кто-то скажет вам, что гармония обретается в какофонии, вы поверите ему, если сами не познали гармонию и до сих пор подвержены внушению. Даже если сначала вы не поверите ему, в вашем уме все равно остается такая установка, поэтому вы думаете: «Может быть, он все-таки прав? Возможно, безнравственность нравственна, а нравственность безнравственна».

Мы чувствуем, что должны получать самую разную информацию для того, чтобы накапливать знания и убеждать других. Вы слышите мои лекции, читаете книги и хотите рассказывать людям о буддизме. Возможно, после курса лекций вы даже ощущаете себя немного мессиями, но освободитесь даже от желания рассказывать людям о буддизме. Преисполнившись энтузиазма, мы начинаем навязывать окружающим людям свое мироощущение, но в медитации мы освобождаемся от желания влиять на других людей до того, как наступит подходящий момент. Тогда Дхарма передается естественным образом, в отсутствии насильственного честолюбия.

Итак, вы просто делаете то, что вам следует делать, и тем самым освобождаетесь. Когда люди говорят, что вам следует прочесть такую-то книгу, прослушать такой-то курс лекций, выучить язык пали, проштудировать Абхидхамму, изучить историю буддизма, понять буддистскую логику и прочее в этом духе, просто неизменно освобождайтесь от таких желаний. Если вы будете все больше пичкать свой ум мнениями и представлениями, то будете лишь развивать способность сомневаться. Только когда вы научитесь опустошать свой ум, вы сможете наполнить его поистине ценными вещами. А для того чтобы научиться опустошать свой ум, нужно приобрести великую мудрость.

Сейчас я рассказываю вам об искусных средствах. Постоянная практика «внутреннего освобождения» и есть одно из таких средств. Если вы регулярно повторяете мантру «отпустить себя», то *осознаете* возникновение каждой своей мысли. Вы постоянно освобождаетесь от всего, что движется, но если что-то не движется, не пытайтесь сдвинуть это. Практика «внутреннего освобождения» это способ очистить свой ум от одержимости и отрицательности. Применяйте этот метод мягко, но решительно. Медитация это искусное внутреннее освобождение, намеренное опустошение ума, чтобы увидеть его чистоту. Мы очищаем ум для того, чтобы заполнить его правильными вещами.

Вы уважаете свой ум, поэтому становитесь более щепетильными в отношении того, что закладываете в него. Если у вас красивый дом, вы же не катите в него тачку с уличной грязью – напротив, вы стараетесь обставить свой дом столь же красивой мебелью, чтобы вам жилось хорошо и привольно.

Если вы все-таки намерены отождествлять себя с чем-то, то я прошу вас не отождествлять себя с нравственными установками. Осознайте суть отождествления. Исследуйте свой ум, чтобы ясно увидеть природу мысли, памяти, чувственного сознания и ощущения непостоянных условий. Обратите внимание на более медленные процессы, на мимолетность телесных ощущений. Исследуйте боль и осознайте ее как текущую энергию, изменяющееся условие. Когда вам больно, то вы, эмоционально реагируя на боль, считаете ее постоянной, но это просто мираж, навеянный эмоциями – избавьтесь от этой иллюзии. Даже если у вас случился проблеск просветления, если вы в один миг интуитивно все постигли, освободитесь и от такого опыта.

Когда ваш ум пуст, скажите: «Кто освобождается?» Задайтесь этим вопросом и попытайтесь понять, кто и от чего освобождается. Вызовите это состояние неведения с помощью слова «кто». – «Кто

я? Кто освобождается?» Возникает состояние неопределенности. Удерживайте его, позволяйте ему оставаться у вас. Проявляется пустота, состояние неопределенности, когда ум просто пуст.

Я постоянно подчеркиваю важность правильного понимания, правильного отношения, правильного внимания, большую значимость упрощения своей жизни, чтобы вы не вовлекались в неискреннюю и сложную деятельность, чтобы вы жили благородно, а не эксплуатировали других людей, не уважая ни себя, ни окружающих. Неукоснительно соблюдайте заповеди и развивайте отречение от всего, что неискренно и излишне. Тогда ваш ум освободится от жадности, ненависти, заблуждения.

Не то чтобы вы должны были сопротивляться обусловленности, просто отпускайте себя всякий раз, как только обнаружите, что к чему-то привязаны. Когда вы страдаете, спрашивайте себя: «Кто страдает?» Почему я несчастен?» Все дело в том, что вы за что-то цепляетесь! Выясните, за что именно вы держитесь, найдите источник. Вы говорите: «Я несчастен потому, что меня никто не любит». Может быть, и так. Вполне возможно, что вас и в самом деле не особенно жалуют, но вы несчастны оттого, что хотите, чтобы вас любили. Даже если люди вдруг проникнутся к вам большой симпатией, вы все равно будете по-прежнему страдать, если сохраните убежденность в том, что ваше счастье и несчастье формируют окружающие. Один человек говорит вам: «Ты самый прекрасный человек в мире», и вы прыгаете от радости, а другой возмущается: «Ничего подобного, ты самый ужасный человек из всех, кого я встретил за всю свою жизнь», и вы тотчас же сникаете. Не позволяйте себе хандрить и воздерживайтесь от экзальтированной радости. Пусть ваша практика всегда будет простой: живите внимательно, соблюдайте нравственные заповеди и верьте в метод внутреннего освобождения.

Для вас очень важно понять, что на свете не бывает беспомощных жертв злого рока, но нам будет скверно до тех пор, пока мы не избавимся от своего невежества. Если вы невежественны, то в самом деле становитесь беспомощной жертвой своего невежества. Все невежественное рождается и умирает, неизбежно умирает, поскольку приковано к круговороту рождения и смерти. Если «я» умирает, то непременно перерождается, в том и сомнения нет. И чем меньше осознанности в вашей жизни, тем хуже следующее рождение.

Будда учил нас пути, который выводит существ из порочного круга. Мы освобождаемся благодаря осознанности, ясному восприятию круговорота бытия, а не цеплянию за него. Стоит вам освободиться от круговорота, и он уже не вредит вам.

Итак, освободитесь от круговорота, освободитесь от рождения и смерти, освободитесь от становления. Освобождаясь от желаний, мы развиваем Третью Благородную Истину, которая приводит нас к Восьмеричному Пути.

## 2. Слушайте ум

(ритрит в монастыре Читёрст, 1981 г.)

Когда вы практикуете данную форму медитации, вам следует внимать своим внутренним процессам. Для того чтобы слушать свой внутренний мир, необходимо считать все внешние вещи абсолютно неважными, выйти за пределы мыслей и представлений, они не вы. Слушайте то, что окружает сами слова, тишину, пространство.

Что вы слышите, когда прислушиваетесь? Слушайте свои изменчивые мысли так, словно в вас говорит кто-то другой. «Мне не нравится то, мне не по душе это, – говорит внутренний голос. – Я устал, мне скучно, я хочу домой». Вы можете слушать «религиозного фанатика» или «циника». Какую бы форму или качество ни принимал этот голос, мы все равно осознаем его изменчивую природу.

У вас не может быть постоянного желания. Если мы прислушиваемся к своим мыслям, причем нам удастся делать это довольно долго, тогда мы начинаем переживать пустоту. Обычно мы не слушаем. Нам кажется, будто мы и есть эти самые голоса. И мы доставляем себе большие неприятности, когда отождествляем себя с головами желаний. Мы полагаем, что существует постоянная личность или существо с постоянной жадностью. Но в медитации мы понимаем, что эти голоса возникают из пустоты. Они появляются и исчезают.

Тот, кто практикует учение Будды, должен познать известное. Что познать? Что знают буддисты? Что знает тот, кто познал истину? Тот, кто познал истину, понимает, что эти изменяющиеся условия пусты от самобытия. Нет никакой вечной души, нет никакой вещественности в предметах, которые можно было бы назвать своим постоянным имуществом. Тот, кто познал истину, понимает, что все возникающее рано или поздно исчезает. Для того чтобы быть Буддой, вовсе не нужно знать больше.

Быть Буддой значит познавать на собственном опыте, а не доверчиво полагаться на священные писания или мои слова. Познавайте самостоятельно. Просто попытайтесь найти условие, которое возникает, но не исчезает. Есть ли то, что рождается, но не умирает? Будьте Буддой, который познает, вкладывая свою энергию в познание жизни прямо здесь и сейчас, не заблуждаясь на тот счет, что он уже Будда. Не говорите: «Я и есть Будда, я все знаю». Иногда



уже Будда. Не говорите: «Я и есть Будда, я все знаю». Иногда желание даже принимает форму Будды. По сути, нет того, кто знает. Понять, что вы Будда, не значит просто *быть* Буддой.

Последователи тхеравады говорят об *анатте*, тогда как последователи махаяны говорят о *шуньяте* («анатта» переводится как несамость, а санскр. слово «шуньята» означает пустоту – прим. ред.), но вообще-то они имеют в виду одно и то же. Для того чтобы пережить анатту, человек исследует себя и понимает, что цепляние за эго, неврозы, которые есть у всех нас, мысли, жадность, ненависть и заблуждение – все это анатта. Нет самости, которую следует спасать, просто пустые условия возникают из пустоты и возвращаются в нее без следа. Итак, мы отпускаем вещи, позволяем вещам и явлениям быть такими, какие они есть. И они совершенно естественно меняются сами собой. Вам не нужно силой вызывать перемены. Если у вас появляются неприятные чувства, вам не нужно избавляться от них, они уйдут сами собой. Тщеславная самость говорит: «Мне не нравится это обстоятельство. Я должна избавиться от него, стереть его». Тогда ситуация еще больше усугубляется. Вы пытаетесь что-то оттолкнуть, воткнуть голову в песок и сказать: «Я исправил ситуацию». Но желание избавиться от чего-то просто создает условия для последующего возникновения столь нежеланного обстоятельства, потому что мы не поняли, что оно отмирает совершенно естественным образом.

Сейчас мы сидим в комнате, полной кармических потоков, которые мы воспринимаем как постоянные личности. Мы носим эти личности в себе как «мешок с представлениями о жизни», поскольку на концептуальном уровне мыслей мы считаем друг друга постоянными личностями. Вы носите в себе множество разнообразных мыслей и чувств: зависть, безрассудную страсть, страхи и переживания прошлого. Мы можем потерять присутствие духа, просто вспомнив имя человека, который заставил нас страдать. «Как он смел так поступить со мной! – восклицаете вы про себя. – Он скверно обошелся со мной». Вы думаете о том, что случилось двадцать лет назад! Некоторые люди очень часто ведут в себе недоброжелательные внутренние диалоги и тем самым разрушают свою жизнь.

Но мы практикуем медитацию и выходим за пределы памяти. Вместо того чтобы вспоминать людей из своего прошлого, считая их ныне существующими, мы понимаем, что в этот самый миг горестное воспоминание представляет собой изменяющееся условие. Мы видим, что наше воспоминание это *аникка*, *дукха*, *анатта* («аникка» значит непостоянство, мимолетность, «дукха» – несовершенство, неудовлетворительность, «анатта» – безличность, несамость. По

словам Будды, эти три качества характеризуют все мирские явления – прим. ред.). Они формируются во времени как песчинки Ганга. Эти песчинки могут быть прекрасными, уродливыми, белыми или черными, но они все равно просто песчинки.

Итак, слушайте свои внутренние мысли и чувства. Слушайте свой ум, когда вы начинаете ощущать в теле боль. Вы услышите голос, который скажет: «Я не хочу чувствовать боль. Когда, наконец, затрезвонит этот проклятый колокольчик?» Слушайте ноющий неудовлетворенный голос. Вы можете также слушать этот голос, когда у вас замечательное настроение. «Какое блаженство! – восклицаете вы. – Мне так хорошо!» Слушайте *девату* (ангельское существо), купающееся в счастье и блаженстве, и вместе с тем займите позицию безмолвного слушателя. Не делайте никаких предпочтений в пользу положительных или отрицательных переживаний. И помните о том, что всякое условие когда-нибудь исчезает.

Осознавайте свои мысли и чувства, позволяйте им приходиться и уходить, поскольку в действительности просто меняются кармические условия, поэтому не следует вмешиваться в них. Современный человек склонен полагать, что глубоко внутри него скрывается великан-людоед, который только и ждет подходящий момент, чтобы наброситься на вас и постоянно сводить вас с ума. Некоторые люди всю жизнь проводят в таком страхе, они предчувствуют появление чудовища. Но чудовища это еще одна *санкара* (сложное явление), еще одна песчинка из Ганга. И пусть эта песчинка отвратительна, но она не более, чем песчинка. Если вы будете падать духом всякий раз при виде отвратительной песчинки, то поймете, что в вашей жизни появляется все больше трудностей. Иногда мы должны признавать, что некоторые песчинки отвратительны. Пусть они будут отвратительными, не огорчайтесь. Если бы вы увидели, как я сижу у Ганга, смотрю на отвратительные песчинки и причитаю: «Я схожу с ума», вы бы подумали: «Аджан Сумедо и в самом деле сошел с ума». Даже поистине отвратительная песчинка это всего лишь песчинка.

Итак, мы просто смотрим на общий фактор всех этих различных свойств (скрытые чудовища, подавленные энергии, сила архетипов) и понимаем, что все они просто санкары, вот и все. Вы становитесь Буддой, вы и есть знание.

Мы воспринимаем непознанное как всего лишь еще одно изменяющееся условие. Иногда есть знание, иногда есть незнание, одна ситуация обуславливает другую. Ночной мрак, солнечный свет, ночь и день – все это сменяет друг друга. Если вы и есть знание, тогда нет самости, нечем становиться. Но если вы отзываетесь на все качества самсары (непросветленное, неудовлетворительное переживание жиз-

жизни, обусловленный неведением мир – прим. ред.), то становитесь настоящим невротиком. Тогда вашим реакциям не будет конца, ведь это все равно что реагировать на все песчинки Ганга. Сколько времени вам понадобится для того, чтобы эмоционально отозваться на все песчинки Ганга, владать в экзальтацию при виде красивых песчинок и падать духом при виде уродливых песчинок? Но люди поступают именно так. Они теряют силы, тупеют из-за того, что все время находятся во взвинченном состоянии. В конце концов, им хочется наложить на себя руки. Тогда они начинают принимать наркотики, часто прикладываются к бутылке, чтобы как-то защититься.

Мы не сооружаем защитные укрепления и не убегаем от страха и тупости, потому что понимаем, что все наши мысли и чувства пусты от самобытия. Поэтому нам не нужно защищаться. Мы можем стать даже еще более чувствительными, разумными и восприимчивыми. В этой ясности понимания проявляется знание о том, что все возникающее исчезает. Буддам известно об этом!

### 3. Пять препятствий

(буддистская летняя школа, 1979 г.)

В медитации человек постигает пять препятствий (Будда говорил о пяти препятствиях на духовном пути: 1. желание (жадность, похоть), 2. недоброжелательность (гнев), 3. тупость (вялость, лень), 4. беспокойство (возбуждение) и тревожность, 5. скептицизм, сомнения – прим. ред.). Когда вы сталкиваетесь с каким-то препятствием, то исследуете и постигаете его, принимаете его присутствие и учитесь взаимодействовать с ним. Иногда вы можете просто велеть препятствию сойти с вашего пути, и оно подчиняется вам. Иногда вам приходится позволять препятствию оставаться у вас до тех пор, пока оно само не потеряет силу.

Мы находим тонкие способы реагировать отвращением на то, что нам неприятно, и не склонны откровенно признавать свои намерения. Мы привычно пытаемся устранить, стереть то, что нам кажется неприятным. До тех пор пока мы будем поступать таким образом, у нас не будет самадхи, концентрации. Только когда отсутствуют пять препятствий, или мы уже не привязаны к ним, мы обретаем душевный покой, иначе говоря сосредоточенное сердце.

Мы можем проникнуть в препятствие, только когда оно по-настоящему возникает, тогда у нас может случиться проблеск просветления. Наверно, вы уже заметили, что можете посещать духовные лекции, на которых вас учат ясно понимать Дхамму, но вы все равно гневаетесь, пугаетесь или желаете заполучить ту или иную

вещь. Когда возникает настоящая ситуация, вы не внимательны. Вы склонны сопротивляться, возмущаться или осуждать.

Первый год своего ученичества я провел в монастыре на северо-востоке Таиланда. Мне не дали никаких заданий, я должен был просто жить в небольшой хижине. Монахи каждый день приносили мне еду. Я не говорил на тайском языке, и ни один монах не говорил по-английски, поэтому я ни с кем не разговаривал. Моя чувственная сфера не испытывала сильного воздействия окружающего мира, и из-за отупения чувств я ощутил в себе глубокий покой. Во мне царила безмятежность, и я даже обретал состояния блаженства и экстаза. Я сидел на пороге моей маленькой хижины, и из моих глаз лились слезы из сострадания к комарам, которые кусали меня. Я мог думать на абстрактные темы – например, обо всех наделенных чувствами существах вселенной. При этом я ощущал волну любви ко всем существам мира. Я даже простил своих врагов, всех людей, которые заставляли меня в прошлом страдать. Я мог позволить себе наслаждаться своими высокими чувствами в отношении «всех существ» главным образом потому, что мне не приходилось жить с ними.

Однажды я поехал в консульский отдел продлить визу. Мне пришлось ехать в местечко, которое называется Нонг Хаи. Оно расположено на реке Меконг, за которым уже виднеется Лаос. К тому моменту я сильно развил свою чувствительность, поэтому по дороге в город лучше прежнего осознавал жизнь. Я видел на лицах людей печать грусти и страха. Когда я вошел в контору, то почувствовал, как в меня летят свинцовые стрелы ненависти. Позднее я узнал о том, что главный монах провинции позвонил этим чиновникам и приказным тоном потребовал продлить мне визу. Но согласно закону, я должен был пройти определенную бумажную процедуру, поэтому чиновники почувствовали, что с ними обошлись несправедливо. В результате они стали ощущать по отношению ко мне столь сильное отвращение, что просто отказали мне в визе. Я очень смутился, поскольку мой уровень осознанности был высок. Мое чувство глубокой любви ко всем существам мгновенно улетучилось.

Когда я возвратился в монастырь, во мне кипела целая буря сильных чувств. Я пошел в свою хижину и целых три дня успокаивал свой ум, который очень возбудился, когда я разговаривал с чиновниками.

Спустя несколько месяцев я очень полюбил отшельническую жизнь. В таком образе жизни есть что-то романтическое. Когда не видишь горести людей, когда не приходится огорчаться из-за их поступков, на душе становится очень спокойно. Сама природа излуча-

ет покой, так приятно жить на лоне природы. Даже комары, которых вы считаете отвратительными существами, на самом деле не так сильно досаждают, как люди. На самом деле, искусство совместной жизни с другим человеком гораздо более сложное, чем искусство жизни в окружении комаров.

Я очень привык к своему образу жизни, но через несколько месяцев мне пришлось поехать по делам в Бангкок. Я помню, как ехал в поезде из Нонг Хаи в столицу. Я не хотел ни с кем говорить. Прежде я просто сидел в своей хижине и тешил себя великодушными мыслями о помощи всем существам, о том, как прекрасно посвятить свою жизнь благу всех наделенных чувствами существ, я думал о Дхамме и Будде. Меня охватило пьянящее чувство блаженства. «До чего же замечательное у меня состояние!» – думал я. Но такое состояние мгновенно слетело, стоило мне вступить в грохочущий, сумасшедший и неприятный город, буквально через полчаса мой ум был сильно смущен.

Подобные переживания научили меня тому, что путь к просветлению не предполагает, что непременно нужно закрываться от всего неприятного. Напротив, следует пытаться *понять* все, что мы считаем неприятным или трудным. Эти конкретные состояния призваны преподать нам урок. И не важно, что нам неприятны обстоятельства, в которых мы оказались, что мы хотим жить в других условиях. Все равно подобные обстоятельства будут то и дело настойчиво возникать в нашей жизни до тех пор, пока мы не поймем и не перерастем их.

Скоро после той поездки в Бангкок пришел конец моей отшельнической жизни. Я собирался принять монашество и жить вместе с моим мастером Аджаном Ча в монастыре, где мне не будет доступно счастье аскетической практики. Мне предстояло жить в обществе монахов и исполнять свой долг, выучить все правила монашеской дисциплины и жить под чьим-то руководством. К тому времени я решил принять монашеское посвящение. Я понял, что хочу для себя именно такой образ жизни. Разумеется, я больше не нуждался в экстатических, блаженных состояниях, которые исчезли сразу же, стоило лишь возникнуть пустяковому затруднению.

В монастыре Аджана Ча, который называется Ват Па Понг, мне постоянно что-то досаждало. Благодаря разным досадным недоразумениям я получил возможность научиться преодолевать Пять Препятствий. В других монастырях Таиланда, в которых мне довелось жить, монахи, узнав о том, что я приехал с Запада, сразу же предоставляли мне все самое лучшее, что было у них. Я мог отлынивать от работы и прочих мелких обязанностей, которые должны

были выполнять другие монахи. Например, я мог просто заявить: «Сейчас я особенно глубоко медитирую. У меня нет времени подметать пол. Пусть этой работой займется кто-нибудь другой. Я серьезно практикую медитацию». Когда я приехал в монастырь Ват Па Понг, монахи стали говорить: «Он приехал из Америки. Наверно, он не сможет есть то же самое, что и мы». Но мастер Аджан Ча отрезал: «Пусть учится». Мне предложили хижину, а я попросил другое жилье, которое мне больше приглянулось, но Аджан Ча и на этот раз был непреклонен.

Мне пришлось вставать в три часа утра, петь мантры и медитировать. Мы также читали *Винаю* (правила монашеской жизни). Эта книга читалась на тайском языке, который я поначалу совсем не понимал. И даже когда я выучил этот язык, мне все равно было мучительно скучно слушать эту книгу. Например, нам говорили, что, если монах порвал робу на определенном расстоянии от каймы, он обязан зашить прореху до рассвета. Я при этом думал: «Я принял монашество не для такой чепухи!» Я завяз в мелочных правилах монашеской жизни и пытался выяснить, располагается прореха на моей робе выше четырех дюймов от каймы или нет, следует ли мне спешно штопать робу, пока еще не наступил рассвет. Или нам читали о том, что подстилка для сидячей медитации должна быть определенной длины и ширины, и какой-нибудь монах замечал: «Я видел много других подстилок». И монахи порой даже начинали спорить о размере подстилки. «Лучше бы мы говорили о более серьезных вещах, – досадовал я про себя. – Хорошо бы нам поговорить о Дхамме».

И тут я осознал, что вся моя духовная практика свелась к мелочной ежедневной рутине, что мне приходится жить бок о бок с людьми самых разных характеров и темпераментов, умы которых необязательно столь устремлены к истине, как мой ум, и я загрустил. Тогда я на практике столкнулся с Пятью Препятствиями, и мне было некуда бежать от них. Я был вынужден выучить урок, который выпал мне.

Первое препятствие это жадность. Вы даже не представляете, какие формы порой принимает у монахов этот порок. У мирянина есть возможность по своей воле подбирать себе вещи, которые он считает полезными и нужными, но монахи практикуют воздержание, и у них очень мало вещей, поэтому их жадность сосредоточивается вокруг таких вещей, как роба или чаша для подаяний. Нам разрешалось есть только один раз в день, поэтому часто мы питали жадность или отвращение к еде. В монастыре Ват Па Понг нам приходилось довольствоваться той хижинкой, которую нам давали, поэтому ино-

гда мне везло, и я селился в очень милом домике, а иногда мне приходилось довольствоваться халупой. Но в таком случае человек получает хорошую возможность наблюдать за отвращением, которое возникало, когда ему давали то, что ему не нравилось, или удовольствие, когда ему давали то, что пришлось ему по душе.

Верите вы мне или нет, но первые несколько месяцев я как одержимый носился со своей робой. В монастыре, в котором я жил прежде, монахи носили робы кислотно-оранжевого цвета, мне этот цвет не нравился. Когда я переселился в монастырь Ват Па Понг, то увидел, что тамошние монахи носят робы охрового или желто-коричневого цвета, и мне очень захотелось носить именно такую робу. Сначала мне отказали в новой робе, и мне пришлось носить прежнюю кислотно-оранжевую робу. Я испытывал алчное желание заполучить новую, охровую робу большого размера. В Таиланде робы никогда не приходились мне впору, а в монастыре Ват Па Понг монахи шили робы по мерке. Наконец, примерно через месяц Аджан Ча попросил одного монаха сшить мне несколько роб, но тогда я стал одержим цветом. Я не хотел, чтобы роба получилась слишком коричневой. И мне не хотелось, чтобы в ней было слишком много красного. Я прямо-таки отчаялся найти нужный цвет робы и пал духом!

Буддистским монахам не разрешается есть после полудня, но *Виная* все же кое-что позволяет, например сахар. Тогда я обнаружил в себе маниакальное влечение к сладостям, хотя прежде я вообще не испытывал тягу к сладкому. В нашем монастыре через каждые два или три дня устраивали сладкое чаепитие, и я с нетерпением ждал, когда же наступит тот день, когда мне подадут чашку со сладким чаем или кофе. Иногда монахи даже варили какао! Стоило в монастыре появиться слуху о том, что сегодня вечером нас угостят какао, и никто уже не мог думать о чем-то другом.

В те времена половое влечение мне не досаждало из-за того, что я был одержим сахаром и прочими сладостями. Ночью мне снились кренделя и булки с маком. Я сидел за столом и собирался отправить в рот кусок торта, но тут я просыпался и думал: «Эх, даже во сне мне не удалось поесть как следует!»

Перед отъездом в Таиланд я несколько лет жил в Беркли, штат Калифорния, где я был предоставлен самому себе. Я не чувствовал, что кому-то чем-то обязан, что мне надо придерживаться какого-то строгого образа жизни. Но в монастыре мне пришлось жить согласно традиции, которая мне не всегда нравилась, с которой я не всегда был согласен, к тому же у меня не было авторитета. В принципе, я охотно слушался указаний Аджана Ча, поскольку уважал его. Но

мне иногда приходилось подчиняться монахам, которые не нравились мне, и я считал, что я умнее их. В монастыре Ват Па Понг монахи не давали мне спуска, тогда как в других тайских монастырях они без конца нахваливали меня. Мне часто говорили, что я очень толковый ученик. Я тогда впервые в жизни почувствовал себя сказочным красавцем, ведь монахи при виде меня восхищались: «Какая у тебя красивая кожа!» Просто им нравилась белая кожа, а моя кожа, хоть и не блещет красотой, все же белая. Однако в монастыре Ват Па Понг монахи говорили: «У тебя некрасивая рябоватая кожа». Тогда мне было чуть больше тридцати лет, и я был очень чувствительным к отзывам о своей внешности. Меня спрашивали: «Сколько тебе лет?». Я отвечал: «Тридцать три». «В самом деле? – удивлялись монахи. – А мы-то думали, что тебе не меньше шестидесяти лет». Потом они критиковали мою походку. «Ты неправильно ходишь, – говорили монахи. – Тебе недостает внимательности во время движения». Мне дали мешок. Я просто бросал его на землю, думая, что не так уж и важно задумываться об обращении с каким-то мешком. Но мне говорили: «Положи мешок правильно. Обхвати его руками, а потом медленно поставь на землю».

Монахи высмеивали мою манеру есть, мою походку – ни одна мелочь во мне не могла ускользнуть от их глаз, и все же я решил остаться и выдержать это испытание. На самом деле, я учился приспособляться к традиции и дисциплине. Для этого мне пришлось работать много лет, потому что во мне возникало сильное противодействие. Но я начал понимать мудрость дисциплины Винаи, а эта мудрость проявляется не только в строках этой книги. Если у вас уже есть мнение относительно традиций и самих правил поведения монаха, тогда вы можете подумать: «Это правило необязательно». Вы можете почти целый день логически рассуждать, а потом заявить: «На дворе двадцатый век, эти правила соблюдать необязательно». Вы все яснее чувствуете, что вы не цельны, и спрашиваете себя: «Наверно, я страдаю?» Вы постоянно наблюдаете за своими реакциями, когда вас поправляют, критикуют или хвалят.

Постепенно вы развиваете невозмутимость и со временем понимаете, что гнев, раздражительность и отвращение начинают исчезать. Когда ваш ум утрачивает привычку реагировать отвращением, вы приобретаете радость и душевный покой.

Я уверовал в практику, учителя и монастырь, поэтому сильно привязался ко всему этому. Я не видел в своей новой жизни никаких недостатков и чувствовал, что таким образом должны жить все люди мира. Когда в наш монастырь приходили люди, я считал своим долгом обратить их в буддизм. Теперь я понимаю, что чувствуют мис-



сионеры. Вы ощущаете воодушевление и сильную привязанность к тому, что помогло вам, что сделало вас счастливыми, благодаря чему вы пережили проблеск просветления. И вы чувствуете, что ваш долг – рассказывать всем людям о своем опыте независимо оттого, хотят они слушать вас или нет.

Я не испытывал никаких затруднений, разговаривая с западными людьми, которые соглашались со мной. Мы очень мило беседовали. Я поддерживал их духовный поиск, и они начинали ощущать ту же преданность буддизму, что и я. Мы находились в одинаковом состоянии. Мы гуляли и разговаривали о нашей традиции, называли нашего учителя самым лучшим на свете, признавались друг другу в своих чудесных открытиях. Все эта идиллия продолжалась до тех пор, пока однажды не случилось неизбежное событие: к нам приехал один высокомерный американец и начал громить буддизм.

На меня это событие произвело сильное впечатление. Шел пятый год моей буддистской практики. И тут к нам из США приехал человек, который практиковал в дзен-центре Сан-Франциско. Он начал находить изъяны в Аджане Ча, в нашем монастыре, в буддизме Тхеравады, в правилах монашеского поведения – во всем. Этот человек оказался очень эрудированным. Он ездил по монастырям, разговаривал с разными учителями и искал в них недостатки. Своими словами он сильно смущал людей. «Может быть, в мире уже есть более совершенные и быстрые способы самореализации, – думали они. – Возможно, Аджан Ча сильно отстал от времени». Этот американец побывал в Индии у одного гуру, который устраивал сессии медитаций, уверяя людей в том, что человек, проходя его курс, почти мгновенно становится *сотпанной* (первая стадия освобождения из четырех. Арахант это высший пик освобождения – прим. ред.). «Я так и не понял, стал я сотпанной или нет, – пожал плечами этот человек. – Пусть ваш учитель подтвердит мое очередное достижение на духовном пути». Но Аджан Ча ответил молчанием. Тогда я почувствовал сильное отвращение к этому американцу. Мне хотелось стереть остальные ветви буддизма, отказать всем прочим учителям в звании духовного мастера. Я начал с большим скептицизмом относиться к другим философским системам. Стоило кому-то сказать, что ему известна более совершенная система, как я сразу же (даже не поинтересовавшись, почему человек считает ее более совершенной), находил множество аргументов, чтобы доказать ее слабость. Итак, я завел привычку пренебрежительно относиться к другим учителям и традициям. Но такое умонастроение не принесло мне радость. Я понял, что страдаю, так как мне приходится постоянно отстаивать одну философию, одновременно отвергая все, что угрожает

безопасности существования, обретенной мною благодаря привязанности к моей традиции.

Если вы не понимаете природу сомнений, свойственный уму механизм нерешительности, тогда вы будете часто колебаться. Когда кто-то говорит: «Мне известен более совершенный и быстрый способ достижения просветления», вы сразу же впадаете в нерешительное состояние и думаете: «Может быть, в самом деле есть более совершенный и быстрый способ». Затем человек начинает описывать метод, и вы думаете: «Наверно, именно этот метод следует практиковать». Но если вы привязаны к своему учителю, чувствуете преданность ему, то думаете: «Я не могу воспользоваться другим методом. Лучше я буду практиковать медленно, но верно». И затем вы начинаете отвергать всех, кто советует вам более совершенный и быстрый способ.

Но очень важно изучать сомневающийся ум. Я понял, что не могу определить самый совершенный и быстрый путь к просветлению, зато могу ясно осознать свою неуверенность. Поэтому я начал исследовать состояние своего ума, когда сомневался. Со временем я начал принимать свои сомнения, считая их частью переменчивого мира.

Однажды в Бангкоке люди принялись сравнивать разные религии. Я пытался проявлять терпимость и признавать, что все религии в равной степени хороши, хотя в действительности я придерживался иного мнения. Я всегда старался сказать что-нибудь приятное, отметить, что у всех нас одна цель, призвать всех любить христиан и пытаться развивать доброжелательность (*метту*) ко всем христианам. Но про себя я отмечал, что буддисты лучше христиан! Однажды я даже рассердился при мысли о том, что, если меня спросят, какая религия лучшая в мире, то я непременно отвечу, что это буддизм. В ту минуту я понял, что просто у меня создалось такое мнение, а все наши установки непостоянны, пусты от самобытия, поэтому не нужно цепляться за свои мнения, принимать их всерьез. Мне не нужно было брать на себя ответственность решать, что лучше. И я почувствовал, что больше не должен думать о таких вещах, силиться найти ответ. Мне стало ясно, что мне следует лишь осознавать в себе желание знать и способность сказать, что одно лучше другого.

В другой раз я стал одержим завистью. Я был главным монахом, поэтому подумал, что мне нужно подавать пример хорошего поведения. Я начал завидовать другим монахам, которых хвалили. Например, кто-то говорил: «Тот монах лучше Сумедо», и в моем уме загоралось яркое чувство зависти. В человеке вспыхивает дух соперничества, когда он думает, что должен постоянно утверждаться в

глазах окружающих. Но затем я понял, что зависть мне не нравится, она приносила мне очень неприятные ощущения. Поэтому я старался подавить ее. Я начал взращивать в себе счастье при виде чужих удач и достоинств, радость сочувствия. Теперь, когда кто-то говорил: «Тот монах лучше Сумедо», я восклицал про себя: «Как хорошо, что ему удалось превзойти меня! Я очень рад за этого монаха, он лучше меня». Но я все равно продолжал завидовать. Тогда я понял, что мне следует исследовать эту эмоцию, но трудность заключалась в том, что я все время пытался избавиться от зависти. Я решил проявить зависть и начал концентрироваться на ней. Я воображал всевозможные ситуации, которые могли бы вызвать во мне зависть. Я неотрывно концентрировался на зависти и просто наблюдал ее изменчивую природу. Со временем зависть начала блекнуть. Когда исчезло чувство обиды и отвращения, я увидел, что я переживал естественное состояние ума, пустое от самобытия.

Когда вас уже не вдохновляет монашеский образ жизни, вы становитесь сонным, вы с трудом мыслите. Такое состояние становится еще одним вашим хорошим учителем на духовном пути. Когда вы только что получили посвящение, то чувствуете сильное воодушевление (по крайней мере, я его чувствовал), и у вас много энергии. Затем вы начинаете отмечать умственную вялость. Во время сидячей медитации или лекции вас клонит в сон. Вы сидите и сосредотачиваетесь на своей вялости, позволяя уму проникнуть в состояние тупости без всяких усилий. Или же вы пытаетесь сопротивляться слабости ума.

В Таиланде мы в особые дни лунного месяца постоянно медитировали всю ночь до рассвета. В первый раз я, типичный американец, привыкший конкурировать, захотел покрасоваться перед товарищами. Поэтому я сидел на одной только силе воли, решил стойко держаться всю ночь. Я видел, что тайские монахи клюют носом, что мои товарищи заваливаются на бок, и ликовал про себя: «Я лучше их! Я не позволю себе поддаться сонливости и вялости». Но спустя какое-то время моя сила воли ослабела, и очень скоро я стукнулся лбом о пол. Я почувствовал отвращение к вялости и заставил себя бодрствовать.

Когда вы так долго сидите ночью, ваше сознание начинает путаться, и вы грезите наяву. Я стал размышлять об этом препятствии. Вся трудность заключается в том, что вы питаете неприязнь к подобному состоянию. Если вы пытаетесь избавиться от какого-то неприятного явления, то страдаете. Поэтому я подумал: «Я просто приму свое состояние. Я буду просто исследовать сонливость и тупость». Я понимал, что могу уснуть и потерять лицо в присутствии

других монахов, и все же я обнаружил, что на сонливости можно сосредоточиваться. Я созерцал ощущения в области глаз, чувства в теле, исследовал ментальное условие и свое привычное сопротивление ему. Таким образом, данное препятствие скоро перестало докучать мне.

В жизни мы приобретаем мудрость, когда понимаем то, что переживаем здесь и сейчас. Вам не нужно делать ничего особенного. Вы не должны переживать сильную боль для того, чтобы выйти за ее пределы. Боли в вашей обычной жизни вполне достаточно для того, чтобы достичь просветления. Голод, жажда, беспокойство, зависть, страх, похоть, жадность, сонливость – все эти чувства можно считать своими учителями. Лучше не сокрушайтесь, стеной: «Чем я заслужил такие муки?», а скажите: «Я очень благодарен своему недостатку. Рано или поздно мне все равно пришлось бы выучить урок. Лучше сделать это прямо сейчас, чем откладывать урок на будущее».



## ОПЫТ МОНАШЕСКОЙ ЖИЗНИ

### 1. Миряне и монашеская община (вичара)

(лекции о Дхамме в монастыре Хэмпстед, 1978 г.)

Мне хотелось бы посоветовать приезжающим к нам людям приносить в монастырь свечи, ароматные палочки и цветы в качестве жертвенного подношения. Эта хорошая традиция приветствует делать подношения в качестве ритуальной буддистской практики, свидетельства почтения, благодарности и любви к Учителю, Будде. Будда – тот, кто знает, наш внутренний мудрец, но это также просто наше представление. Если мы пользуемся своими телами согласно обычаю, то есть гармонично и благородно, если проявляем щедрость, это уже само по себе проявление щедрости. Подумайте: вы приходите в монашескую общину для того, чтобы взять что-то или отдать? Причем *отдать* физически!

Поклоны это еще одна буддистская традиция. Научитесь кланяться внимательно, опуская голову, физически сдаваясь, отдавая себя в поклоне, а не просто говорите: «Я не агрессивный, не гордый и не высокомерный». Если вы гордитесь тем, что так хорошо кланяетесь, или ненавидите всех, кто не желает кланяться, тогда вам действительно стоит призадуматься. Вы совершаете акт преданности, а преданность это открывание сердца, эмоций, а не рассудка. Вы можете подумать: «Какую выгоду я получу от поклонов?» Вы можете начать высчитывать пользу и недостатки поклонов, размышлять о том, стоит ли вообще считать поклоны Дхаммой, насколько такие вещи необходимы на духовном пути. Но любое мнение, любое воззрение в отношении поклонов будет просто мнением или воззрением.

Поклоны это то, что делают или не делают (отдают или не отдают), но невнимательность всегда сопутствует рассудочной аргументации, желанию критиковать, анализировать или находить причины для того, чтобы делать или не делать что-то. Если мы живем мудро, тогда мы просто делаем или не делаем. Если у нас есть осознанность, тогда мы знаем, что делать, и совершаем щедрые, красивые, добрые, спонтанные поступки. Хорошие дела творят благодаря осознанности, ясному восприятию и пониманию времени и места. Мы также осознаем в себе то, что не следует делать, отмечая в своем уме дурные побуждения, эгоистические мотивы. Тогда мы просто не реализовываем подобные импульсы.

Что представляет собой пение мантр? Это в самом деле ценное мероприятие или никчемное? Если вы когда-нибудь сомневаетесь в том, делать вам что-то или все-таки не делать, тогда что происходит? Как вы думаете? Вам приходится искать причины и оправдания? Вы хотите, чтобы вас убедили? Или же вы занимаете некую позицию и говорите, что вы не будете совершать такой-то поступок или, напротив, как раз совершите его? Некоторые люди постоянно говорят: «Пение мантр напоминает мне эти ужасные католические молитвы с его слепой преданностью и ритуалами, обрядами и церемониями». Так вы занимаете позицию. Вы можете внимательно участвовать в церемонии, или вы отвергнете церемонию из-за отвращения к ней? Вы можете сдать традиции или станете говорить, что будете развиваться до такого-то уровня, а потом остановитесь?

Вы можете сдать монашеской жизни или примете ее с некими оговорками? Вы скажете: «Я достигну определенных способностей, а там видно будет... Я буду медитировать до такой-то степени, а потом еще хорошенько подумаю... Я хочу жить на своих условиях. Я должен оставить мостик, чтобы стремглав броситься назад, если мне вдруг что-то не понравится впереди». Таков наш образ жизни в самсаре, мы бродим в ней наобум в дремотном состоянии.

В практике осознанности фокус внимания всегда направляют на настоящий миг, на полное вовлечение, на абсолютную сдачу, на приятие – так мы освобождаемся. Если же мы выбираем другой путь (сомнений, логических доводов, оправданий и оговорок), тогда всегда найдется великое множество сложностей, которые будут тянуть нас в разные стороны, тем самым смущая нас. Поэтому мне хотелось бы, чтобы вы поразмышляли над тем, что я сказал.

### 2. Послушник (анагарика)

(лекция в монастыре Читёрст, 1982 г.)

Анагарика (официально он еще мирянин, но живет в монастыре и соблюдает Восемь Заповедей – прим. ред.) оставляет дом и отправляется в духовное странствие. Для такого решения нужно отречение, так как религиозный искатель должен жить, не ища постоянный кров. Он полностью посвящает себя достижению истины.

Странствующий человек может дать обет соблюдать часть заповедей, но очень строго, чтобы в нем не было внутреннего разброда и шатания. Тогда он сможет сосредоточить свой ум на истине. Мы называем это стремлением к ниббанае, к Необусловленному.

Первым делом вы произносите традиционное приветствие на пали: «Намо Тасса Бхагавато Арахато Саммасамбуддхасса» («Мое

почтение блаженному, благородному и абсолютно просветленному Будде»). Так мы напоминаем себе о том, что нам следует быть с тем, что совершенно, чисто, поистине сострадательно, просветлено. Затем мы принимаем три прибежища: в Будде, Дхамме и Сангхе. Какой смысл принятия прибежища в Будде? (эта формула на пали звучит так: «Буддхам Шаранам Гаччами» – прим. ред.) Помните о том, что прибежище это место, в котором вы обретаете безопасность. Прибежище Будды означает прибежище мудрости. Мы обращаемся к тому, что подлинно, а не идеалистично, отдаленно и туманно. Мы постигаем мудрость, пребывающую внутри нас и во всей вселенной, что ясно и чисто. Итак, когда вы принимаете прибежище в Будде, то не просто произносите некие слова, но вспоминаете, потому что мы забываемся и попадаем в плен к своим чувствам и мыслям.

Затем мы произносим фразу: «Дхаммам Шаранам Гаччами». Палийское слово «Дхамма» переводится как *Высшая Реальность*, нечто в высшей степени подлинное. Мы принимаем прибежище в бессмертной истине, напоминаем себе о необходимости быть с тем, что подлинно. Произнеся фразу «Сангхам Шаранам Гаччами», мы принимаем прибежище в сангхе, в обществе порядочных людей, которые живут согласно кодексу благородства и добродетели. Мы подразумеваем сангху бхикку, монашескую общину, а также широкое общество всех людей, которые добродетельны. Можно считать это прибежище преданностью своим внутренним добродетельным, сострадательным и благородным качествам. Вы в обыденной жизни пытаетесь жить, вести себя как настоящий человек. Мы общаемся друг с другом посредством доброты, сострадания и нравственности, а не эксплуатации и эгоизма. Таким образом, вы напоминаете себе о том, что вы приняли прибежище в Сангхе.

Послушник исполняет восемь заповедей. Первая заповедь (*панатипата верамани*) запрещает намеренно отнимать жизнь у любого живого существа. Вы должны научиться уважать жизнь наделенных чувствами существ, а не просто избавляться от них для своего удобства. Вы должны быть более деликатными в отношении пусть даже самых незначительных форм жизни. И не важно, что они кажутся вам неприятными. *Панатипата* делает нас более терпеливыми, с ее помощью мы больше уважаем права всех существ на нашей планете. Мы уже не считаем себя царями земли, которые могут поворачивать реки вспять и утверждать свои удобства за счет остальных существ.

*Адиннадана верамани* это воздержание от присвоения вещей, которые нам не принадлежат – так мы учимся уважать то, что принадлежит другим. Третья заповедь, *абрахмакария верамани*, означает целибат. Она предписывает строгое воздержание от всякого наме-

ренного сексуального поведения. Таков путь *брахмачарьи*: мы отречаемся от сексуальной радости ради религиозного поиска. Другими словами, мы поднимаем энергию, которая прежде тратилась на сексуальность, в сердце, духовный центр.

Четвертая заповедь, *мусавада верамани*, предписывает отказ от лжи и большую ответственность за свои слова. Нам не следует использовать язык для оскорблений, преувеличений и сплетен.

Пятая заповедь, *сурамерая маджжамадаттхана верамани*, предписывает отказ от алкоголя и наркотиков. *Анагарика* воздерживается от намеренного изменения сознания. Вы постигаете путь внимательности, на котором открываете ум и осознаете условия, а не пытаетесь избавиться от них, одурманивая свое сознание.

Соблюдая шестую заповедь, вы воздерживаетесь от еды в неподходящее время, чтобы не тратить весь день на чревоугодие. Анагарика (а также бхикку) может поесть во временном промежутке между рассветом и полуднем. Обычно мы едим один раз в день незадолго перед полуднем. Зимой, когда в Англии очень холодно, мы еще рано утром подкрепляемся жидкой рисовой кашей, но идея этой заповеди заключается в том, чтобы просто удовлетворять потребность своего организма в питательных веществах, а не тратить целый день на приготовление и поглощение пищи. В обычной жизни человек склонен целыми днями чего-нибудь жевать. По крайней мере, у меня раньше была такая привычка! Но в монашеской общине мы сдерживаем свои привычки, а не потакаем им.

Седьмая заповедь предполагает, что вы уже не пытаетесь отвлекаться с помощью развлечений. Допустим, вы устали, или вы хотите немного повеселиться, пойти в кино или на дискотеку, но вы воздерживаетесь от такого поступка. Однако это не означает, что мы *против* веселья и развлечений. Просто мы упрощаем свою жизнь, а не ищем отвлечения в чувственном мире. Если нам скучно, мы обращаемся к самим себе, к своему внутреннему покою. На самом деле, вы начинаете понимать, что подлинный душевный покой приносит гораздо больше радости, чем любое чувственное удовольствие, поэтому со временем чувственные удовольствия уже не кажутся вам привлекательными, поскольку вы начали осознавать силу в себе.

Последняя заповедь касается сна. Обычно ее переводят как отказ от сна на высоком или роскошном ложе, но ее скорее следует воспринимать как рекомендацию не прятаться в сонливости на протяжении всего дня. У нас есть такая черта: когда мы сталкиваемся с трудностями, то начинаем поминутно зевать, мы спим по четырнадцать часов в сутки, только бы не думать о своем затруднении. Разумеется, бежать от сложностей жизни легче, если у вас есть высо-



кая кровать с пушистой периной. Но мы, монахи, учимся спать на жестком ложе, на котором невозможно лежать в забытьи на протяжении многих часов. Вы развиваете свою медитацию и учитесь ограничивать свой сон часами, необходимыми для отдыха тела. Вы знаете, что склонны поддаваться искушениям и бежать от трудностей. Научитесь жить в теле и уме так, чтобы образ вашей жизни был искусным.

Эти заповеди представляют собой указатели на пути. Правила не обременяют вас, не внушают вам чувство вины, если вам не удастся жить на высшем уровне. Так мы учимся. Никто не требует от вас, чтобы вы в один миг стали совершенным. Вы поступательно постигаете условия своего ума, осознаете в себе сопротивление, лень, потакание слабостям и негодование из-за ограничений. Вы должны захотеть видеть эти вещи, чтобы не давить в себе стремления и желания и не потакать им – тогда вы найдете Срединный Путь.

Послушник проходит испытательный срок в один год. Я надеюсь, что вы хотя бы год сможете соблюдать дисциплину, а потом вы решите, оставаться вам или уйти. Такая жизнь ценна только в том случае, если вы понимаете ее достоинства. К такому образу жизни нельзя принуждать, вы по собственному желанию выбираете его, и сила для таких жизненных условий приходит из *вашего* ума. Наивно надеяться на то, что вас сделает просветленным другой человек. Это самый зрелый образ жизни, который помогает вам развиваться от сердца, облагораживать свою жизнь от *своего* ума, а не просто твердить, что вы буддист, что вы монах. Все ваши поступки бесполезны, если вы не хотите изменить свой прежний образ жизни, а просто стремитесь стать кем-то другим. Так вы не освободитесь.

Теперь вы анагарика, послушник, поэтому не можете делать что угодно. Жизнь в монастыре подчинена одной идее, поэтому вы можете уделять больше времени созерцанию. В монастыре мы соблюдаем заповеди для того, чтобы доверять друг другу. Мы здесь не для того, чтобы соревноваться и выяснять, портрет какого послушника повесить на доску почета, такой подход некорректен. Вместо того чтобы конкурировать, нам следует уважать друг друга, сострадать друг другу, ведь мы люди, поэтому мы не должны проявлять грубость и ограниченность в отношении личных трудностей, способностей или недостатку способностей. Все люди не могут быть одинаковыми, но мы можем уважать индивидуальные особенности людей.

Итак, мы живем в обществе в окружении множества людей, но проявляем великодушие, прощаем друг другу некрасивые поступки. В человеческом обществе неизбежно возникает недопонимание,

случаются ссоры и потасовки, но мы работаем с людьми и самими собой, а не пытаемся навязать обществу свою формулу поведения.

Для человека очень важно научиться прощать, ведь многие трудности возникают в мире из-за недостатка снисходительности. Человеческая история насчитывает многие сотни лет, а люди до сих пор думают о том, что кто-то дурно обошелся с их далекими предками двести лет назад! Но мы странствующие монахи, и нам не следует тратить время на жалобы и критику членов общества. Вместо этого мы должны научиться отстраняться от своих личных воззрений на них и позволить им развиваться. Каждый из нас должен развиваться с того уровня, на котором он находится, осознавая и постигая явления жизни, а не стремясь кем-то стать.

### 3. Монах (самана) и общество

(лекция в монастыре Читёрст, 1983 г.)

Учения Будды помогают нам понимать себя. Несмотря на то, что нам вполне по силам самостоятельно разобраться в себе, я все же сомневаюсь в том, что смог бы сам выяснить этот вопрос, поэтому я очень благодарен традиционной религии за то, что она дала мне настоящие наставления, которые разъяснили мне природу моих эмоций, воспоминаний и привычек.

Если человек преданно исполняет все монашеские предписания, то исключительно по своей воле. Просто он очень уважает монашескую общину и чувствует к ней признательность, поэтому и не нарушает установленные границы поведения. В уме монаха возникает благодарность. Я помню восхитительное чувство благодарности, которое возникло у меня к Аджану Ча и тайцам, когда они дали мне возможность стать монахом в их общине и помогли мне понять себя. Когда вы осознаете произошедшее чудо, то радостно живете согласно традиции. Вы хотите совершенствовать свое поведение, хотите быть достойным называться монахом, чтобы таким образом отблагодарить людей, которые поддерживали вас. Человек возвращается в мирское общество, чтобы служить людям и предоставлять такую же возможность другим людям.

Странствующий монах дает людям возможность проявлять милосердие. Он не похож на нищего, который бродит по улицам и пристает к людям. Многие люди причисляют нас, буддистских монахов, к категории нищих. «Почему бы им ни поработать? – возмущаются они. – Наверно, монахи лениво валяются в своих домиках и ждут, чтобы кто-то пришел к ним с едой! Они могут работать, приносить пользу обществу». Но монах позволяет окружающим людям давать

милостыню, которая необходима для поддержания жизни, то есть еду, одежду, убежище и лекарства. Вы ни в чем особенно не нуждаетесь, и вы должны жить смиренно и безупречно, поэтому вы достойны милостыни. Монах спрашивает себя: «Достоин ли я доброты людей оттого, что живу честно и искренне соблюдаю правила монашеского поведения?» По сути, люди дают что-то не мне как личности, а Сангхе, которая живет согласно учению Будды.

Наш монастырь зависит от пожертвований. У нас нет никаких стабильных финансовых источников, мы целиком и полностью зависим от пожертвований людей. Если бы наш монастырь финансировался некими учреждениями, тогда мы были бы не настоящими монахами, а просто дельцами, которые приторговывали бы Дхаммой, которая досталась им бесплатно. Считается, что в таких странах общество очень благожелательно и добродетельно, но в действительности там царит бюрократия, там люди излишне материалистичны. В Европе люди утратили благодарность: мы стали слишком требовательными, мы беспрестанно на что-то жалуемся и стремимся приобретать все более совершенные вещи, хотя на самом деле мы вовсе не нуждаемся во всех этих излишествах.

Мы, монахи, позволяем людям дать нам то, без чего они вполне могут обойтись. От этого польза как нам, так и обществу. Если предоставить людям возможность посылно служить тому, что они любят и уважают, тогда люди будут радоваться, пребывая в прекрасном расположении духа. Если же в нашем обществе царит тирания алчности, в которой мы все время пытаемся добиваться от окружающих разных вещей и услуг, то в таком обществе люди испытывают неуверенность и страх.

В настоящее время буддистские монахи и монахини стараются заслужить в Британии любовь и уважение, чтобы люди делали подношения и возвращали в себе веру. К нам приходят все больше людей. Они хотят слушать о Дхамме, хотят развиваться, и число таких людей постоянно растет.

#### 4. Терпение

(лекция в монастыре Читёрст, 1982 г.)

Терпение – высокопочитаемая добродетель в буддизме, но в материалистическом мире это качество не считается очень важным, потому что там люди хотят, чтобы им как можно быстрее доставляли желаемую вещь. Стоит у нас возникнуть желанию заполучить нечто из тех «быстрорастворимых» вещей, которые в изобилии производятся сейчас, и мы быстро получаем к ней доступ. Если же у нас

не получается быстро добиться чего-то, мы раздражаемся, печалимся и жалуемся... «В нашей стране люди стали совсем никудышными», – сокрушаемся мы. Мы постоянно слышим жалобы. Если люди бастуют, борясь за свои права, или кому-то не хватает сноровки для того, чтобы быстро удовлетворить наши желания, мы должны терпеливо ждать, сохранять выдержку.

Если у вас что-то вдруг заболело, обратите внимание на то, насколько нетерпеливыми вы становитесь, бессознательно пытаетесь избавиться от боли. Если вас лихорадит, если вам нездоровится, отметьте, как активно вы отталкиваете неуютное состояние, неприятные ощущения в теле, и попытаетесь поскорее поправиться для того, чтобы боль как можно скорее исчезла.

Возможно, добродетель терпения самая важная для нас в настоящее время, потому что, если у вас нет терпения, тогда не имеет смысла говорить о вашем духовном развитии. Так, я могу подумать: «Я стану практиковать дзен. Это очень быстрый метод. Я не хочу утруждать себя практикой тхеравады, потому что она занимает слишком долгий период времени. Я хочу достичь просветления немедленно, как можно быстрее, чтобы не пришлось ждать, занимаясь скучными вещами на протяжении довольно долгого времени, хотя мне не хочется делать ничего подобного. Возможно, стоит устроить какую-нибудь особую сессию, проглотить пилюлю или применить компьютерные технологии для того, чтобы достичь просветления очень быстро». Я помню те времена, когда люди только что узнали о наркотике ЛСД. Они утверждали, что нашли быстрый путь к просветлению. «Проглоти таблетку, и ты сразу же поймешь *все!* – уверяли они. – Тебе не придется утруждать себя монашескими заповедями и сидеть в монастыре. Просто проглоти таблетку, и ты мгновенно достигнешь просветления. Сходи к продавцу наркотиков, тебе не придется ничем утруждать себя».

Разве мы не стали бы радоваться реальной возможности обрести счастье благодаря какой-то таблетке? Но люди, принимавшие ЛСД, получали несколько проблесков просветления, а потом понимали, что таблетки больше не дают блаженные ощущения – напротив, человек оказывается в гораздо более горестном состоянии, чем прежде. Людям не хватает терпения.

Развитие терпения это органическая составляющая монашеского образа жизни. В лесных монастырях северо-восточного Таиланда человек получает возможность проявлять большое терпение, потому что жизнь там тяжела, и приходится сохранять выдержку. Нужно терпеть несмотря ни на какие неприятные физические переживания – например, малярийную лихорадку и летний зной. Летом на северо-

востоке Таиланда страшно парит, я больше нигде не попадал в такие тяжелые климатические условия. Утром вы просыпаетесь и думаете: «Неужели мне придется мучиться еще один день?» Рано утром уже невыносимо парит. «Еще один бесконечный день придется терпеть жару и комаров, придется отчаянно потеть». Одинаковые дни тянутся друг за другом нескончаемой чередой.

Тогда монах напоминает себе: «Мне выпала замечательная возможность развивать терпение!» Наверняка, вы уже знаете о современных американских методах достижения просветления, когда вы можете заводить интересные знакомства, изучать компьютерные новинки, выполнять вместе с партнером разные забавные техники, и таким образом достигать просветления, но вам приходится париться на солнце бесконечным жарким тайландским летом, когда один час кажется вечностью. Вы думаете: «Что я здесь делаю? Я мог бы жить в Калифорнии, в свое удовольствие, заниматься разными интересными вещами и приближаться к просветлению гораздо быстрее и эффективнее. Калифорнийские учителя гораздо лучше разбираются в просветлении, чем восточные учителя». Потом вы читаете письма нетерпеливых американцев, которые объездили весь мир и посетили разных учителей. «Что я здесь делаю? – удивляетесь вы. – Ради чего я потею и расчесываю комариные укусы?»

Но со временем вы понимаете: «Я развиваю терпение. Если я в этой жизни даже просто развиваю терпение, то не зря топчу землю. Если я научусь быть совсем немного более терпеливым, это уже очень хорошо. Я не поеду в Америку, не стану участвовать во всех этих забавных группах, испытывать современные терапии и участвовать в научных экспериментах. Я буду просто сидеть здесь и учиться терпеть зуд в руках от комариных укусов. Я буду учиться сохранять терпение в бесконечно долгое жаркое лето».

Я также часто думал: «Мой ум очень бдителен и ясен. Я отслеживаю в своем уме все беспокойные движения». Я всегда хотел быть интересным, привлекательным человеком и для этого постоянно накапливал разнообразные бесполезные сведения и просто глупые идеи, чтобы казаться обаятельным человеком, незаурядной личностью. Но все мои сведения оказались никчемными в монастыре на северо-востоке Таиланда. Эти привычные мысли вхолостую крутятся у вас в голове, когда вы остаетесь наедине с собой, и вам не на кого производить впечатление. Я стал понимать, насколько бессмысленно пытаться очаровать людей, и стал просто наблюдать за тайскими буйволами, воображая, о чем бы они могли размышлять. По внешнему виду, тайландский буйвол – одно из самых тупых животных в мире. Это существо внушительных размеров, неповорот-

ливое, с вечно тупой миной. «Ага, вот что мне нужно! – догадался я. – Мне следует сидеть в моей хижине, потеть и пытаться догадаться, о чем думает буйвол». Я сидел, мысленно отождествлял себя с буйволом и все больше тупел, одновременно становясь все более терпеливым человеком и все менее эрудированной, обаятельной и интересной личностью.

Я просто учился сохранять терпение, примиряясь с жизнью, как она есть, принимая себя вместе с моими недостатками, комплексами, беспокойным умом... с внешними проявлениями вещей и явлений. Для примера рассмотрим ситуацию с монастырем Читёрст. Кто из вас по-настоящему терпелив? Некоторые монахи жалуются на то, что им приходится тяжело трудиться, что им чего-то недостает, что они хотят больше свободного времени, того и этого. Здесь слишком много людей, вам не хватает личного пространства – ум не перестает выставлять претензии, не так ли? Нам всегда кажется, что хорошо там, где нас нет. Но смысл терпения в том, что вы сохраняете выдержку в сложившейся ситуации. Сколько здешних монахов захотят сидеть в северо-восточном Таиланде в самый разгар лета? Или терпеть свое положение, когда вас несколько раз в течение года сваливает тропическая лихорадка, не выразив желание возвратиться домой, «под крыло» заботливой матери?

Мы все еще тешим себя надеждой на то, что просветление сделает нас скорее более интересной, популярной личностью, чем пробужденным существом. Если бы вы достигли просветления, то смогли бы утвердить чувство собственной важности. Но мудрость Будды очень скромна. Нужно проявить большое терпение для того, чтобы стать таким же мудрым, как Будда. Человек, владеющий мудростью Будды, не произносит потрясающие, захватывающие речи, он не похож на физика-ядерщика, психиатра или философа. Мудрость Будды очень скромна, поскольку он знает о том, что все на свете приходит и уходит, оставаясь пустым от самобытия. Такой человек понимает, что *все* условия, в которые попадают тело и ум, временны, что все возникающее исчезает. Мудрый ясно осознает Необусловленное.

Но насколько интересно и захватывающе знание Необусловленного? Попробуйте представить, что вы знаете Необусловленное. Это интересно? Возможно, вы думаете: «Я хочу познать Бога или Дхамму. Наверно, такое познание будет невероятно увлекательным, блаженным и экстатичным». Таким образом, вы обращаетесь к медитации для того, чтобы переживать именно такие ощущения. Вы думаете, что, чем дальше вы уйдете от себя, тем ближе будете к просветлению. Но Необусловленное интересно точно так же, как пространство этой комнаты. Вам очень интересно смотреть в простран-

ство этой комнаты? Мне не очень интересно, потому что оно точно такое же, что и пространство других комнат. Вещи в этой комнате могут быть интересными или неинтересными, хорошими или плохими, красивыми или уродливыми, а как же пространство? По сути, о пространстве нельзя ничего сказать или даже подумать. У него есть лишь качество пространства. Для того чтобы стать человеком разносторонним, приобрести широкий кругозор, нужно развивать терпение.

Только когда человек не цепляется за объекты в комнате, когда ему не за что ухватиться, он осознает пространство. Когда вы отпускаете себя, когда вы отказываетесь от осмысления, суждения, критики и оценки людей и вещей в комнате, вы начинаете ощущать ее пространство. Но для этого нужно проявить большое терпение и полное смирение. Из-за тщеславия и высокомерия мы формируем все свои мнения о том, нравится ли нам статуэтка Будды, образ на стене, цвет обоев, считаем ли мы поистине вдохновляющей фотографию Аджана Муна или Аджана Ча. Но когда мы просто сидим в чистом пространстве... У вас затекает тело, и вы начинаете беспокоиться, или же вас одолевает дремота. Именно в такие моменты мы сохраняем выдержку, наблюдаем и слушаем. Мы слушаем ум (все его жалобы, страхи, сомнения и тревоги) не для того, чтобы извлечь некие увлекательные, интересные выводы, показав себя людьми незаурядными, а просто для простого осознания, для ясного понимания того факта, что все преходяще.

Мудрость Будды это понимание того, что обусловленное это обусловленное, а Необусловленное и есть Необусловленное. Будды пребывают в покое в Необусловленном и лишь в случаях необходимости занимаются мирской суетой. Они больше не обманываются никакими условиями и устремлены к Необусловленному, к безграничной пустоте, а не к изменчивым условиям внутри пространства.

Когда вы во время медитации приближаетесь к пустоте ума, к бескрайности ума, слабеют ваши привычные цепляния, фантазии, отвращение, страхи, сомнения и тревоги относительно условий. Вы начинаете понимать, что эти явления просто приходят и уходят, ведь они пусты от самобытия, и у вас нет поводов приходить в возбуждение или падать духом, потому что жизнь такая, какая она есть. Мы можем допускать уже существующие условия, потому что они возникают и исчезают. По своей природе все условия скоротечны, поэтому нам не нужно ничего подталкивать. Мы свободны, терпеливы и выдержаны, поэтому позволяем жизни складываться естественным образом. Так мы освобождаемся от борьбы, напряжения и смущения

невежественного ума, который постоянно оценивает и разграничивает, пытаясь цепляться за одно, а от другого избавляться.

Итак, подумайте о том, что я сказал, и посвящайте все свое время в мире воспитанию выдержки в отношении труднопереносимых вещей. Все, что казалось вам невыносимым, оказывается довольно сносным, когда вы проявляете терпение. Лучше быть терпимым к окружающим людям и всему миру в его нынешнем виде, чем мучительно размышлять о том, что же с человечеством не так, и каким бы вы его сделали, если бы вам предоставили такую возможность. Помните о том, что жизнь такая, какая она есть, что в настоящий момент она может быть только такой. Мы можем лишь сохранять терпение и терпимость. Это не значит, что мы лезем из кожи вон, чтобы приукрасить жизнь тут и там... Мы просто спокойно живем и не жалуемся, не устраиваем мятежи, которые только создают еще больше трения и смущения, еще больше вовлекая людей в душевные неурядицы.

### 5. Практика доброжелательности (*метты*)

(лекция в буддистском центре Перт, Западная Австралия, 1983 г.)

Сегодня вечером я хотел бы поговорить о практике доброжелательности (*метты*), большинство людей сочтут эту медитацию очень полезной. Иногда слово «*метта*» переводят как *любящая доброта*. Возможно, этот термин покажется вам слишком абстрактным, потому что мы считаем любящую доброту сказочным явлением и зачастую не можем проявлять такую любовь ко всему на свете.

Английское слово «любовь» часто неправильно используют. Мы говорим: «Я люблю рыбу и цыплят», хотя на самом деле в таком случае лучше сказать: «Мне нравится есть рыбу и цыплят». Христиане говорят о христианской любви, то есть предполагается, что они любят своих врагов, и все же враги не нравятся им. Разве вы можете питать симпатию к своим врагам? Однако же, мы можем любить их, а это значит, что мы не станем ничем вредить этим людям. Мы не станем культивировать в себе отвращение к ним. Вы можете проявлять доброту к своим врагам, к людям, которые не очень нравятся вам, которые оскорбляют вас и желают вам зла. Вы не можете симпатизировать неприятным людям, но можете любить их. Доброжелательность это не любовь сверхчеловека, а самая обыкновенная способность просто быть добрым и не питать отвращение к чему-то или кому-то.

Если сейчас в эту комнату войдет пьяный, неряшливый, смердящий, больной, потный и крепко матерящийся человек, у которого



все лицо покрыто бородавками, мы не можем даже предположить, что станем питать к нему симпатию, и все же мы можем проявить к нему доброжелательность. В таком случае мы не станем посылать его кулаком в нокдаун, не станем бранить его и выталкивать из комнаты. Мы можем пригласить его и предложить ему чашку чая. Мы можем быть добрыми, можем сделать что-то для того, кто чем-то неприятен нам. Когда мы думаем: «Я не могу вытерпеть присутствие этого человека, я должен прогнать его, потому что он отвратителен», тогда мы не можем быть добрыми. В таком случае мы причиняем страдания всем, кто неприятен нам. В наше время людям очень не хватает доброжелательности, потому что мы слишком активно пестуем свои способности скепсиса и критиканства. Мы зациклены как на собственных недостатках, так и на недостатках других людей, общества, в котором мы живем. Однако ваша доброжелательность предполагает, что вы не станете питать отвращение, а проявите доброту и терпение даже к тому, что дурно, злобно, гадко или ужасно. Очень легко быть добрым к занятым зверьям вроде щенков и котят. Совсем просто быть добрым к людям, которые нам нравятся, к милым малышам, особенно когда это не наши дети. Не составляет особого труда быть добрым к престарелым мужчинам и женщинам, если нам не нужно жить с ними. Очень легко быть добрым к тем людям, которые согласны с нами в политических и философских воззрениях и никоим образом не угрожают нам. И гораздо труднее быть добрым к тому, что нам не нравится, что угрожает нам или внушает нам чувство отвращения. Для этого нужно проявить гораздо больше выдержки.

Начинать следует с себя. Итак, мы в традиционной буддистской манере всегда начинаем возвращать доброжелательность прежде всего к самим себе. Это не значит, что мы твердим: «Я очень люблю себя, я чувствую огромную симпатию к себе». Практикуя *метту* к себе, мы просто отказываемся от самобичевания. Мы проявляем доброту к себе, к условиям тела и ума. Мы добры и терпимы даже к недостаткам и неудачам, к дурным мыслям, скверному настроению, гневу, жадности, страхам, сомнениям, зависти, заблуждениям – всему, что не может нравиться нам в самих себе.

Когда я в первый раз приехал в Англию, то спросил тамошних буддистов, практикуют ли они *метту*. «Нет, – отвечали они. – Мы на дух не выносим эту практику. Мы должны ходить и повторять: “Я нравлюсь себе, я люблю себя, да буду я счастливым”. Это сентиментально, слащаво, да и просто глупо. На самом деле, мы не переживаем подобные чувства. Нам они кажутся неискренними, поверхностными». Когда я находился на их уровне, мне тоже эта практика ка-

залась несколько глупой, пока я не понял, что нас обучали неправильно, поэтому-то она и стала столь сентиментальной, превратилась в актерскую игру. Англичане не могли эффективно заниматься ею. Они просто садились и начинали анализировать себя, смотреть на свои недостатки и преувеличивать их вне всякой меры. Они полагали, что честны с собой.

Когда мы практикуем *метту* в отношении самих себя, то прекращаем попытки отыскать в себе слабости, недостатки и несовершенства. Обычно, когда вы находитесь в дурном расположении духа или впадаете в уныние, вы думаете: «Я никчемный человек». Когда у вас случается такое настроение, проявляйте доброжелательность к самой депрессии. Не нужно нарочно красить все в черный цвет, не усложняйте свою ситуацию, а просто примиритесь со своей депрессией. Мирно сосуществуйте с унынием, страхами, сомнениями, гневом, завистью. Не реагируйте на них отвращением.

В прошлом году одна женщина задала мне вопрос о депрессии. Она сказала: «У меня нередко случаются приступы депрессии. Я знаю, что это скверное состояние, что в него нельзя впадать. И я хочу узнать, что мне нужно предпринимать в такие дни. Я не хочу переживать депрессию, я хочу избавиться от нее. Что вы посоветуете?» Но что дурного в депрессии? Вы полагаете, что никогда не должны переживать депрессию, потому что, по вашему мнению, вы ведете себя некрасиво в таком состоянии. Иногда жизнь оборачивается к вам своей неприятной стороной, порой обстоятельства могут свергнуть человека в уныние. Нельзя ждать от жизни, что она всегда будет приятной, вдохновляющей и чудесной.

Я знаю, как возникает депрессия, когда у человека случаются горестные события, когда он сталкивается с непривлекательными сценами жизни. В течение первого года, как я приехал в Англию, я разговаривал со многими людьми, которые находились в подавленном умонастроении. Я жил в Таиланде, теплой солнечной стране. Там люди глубоко уважают монахов, всегда обращаются к ним словами: «Достопочтимый господин», делают им подношения и считают их очень важными людьми. А в Англии я понял, что люди считают монахов безумцами. В Лондоне редки солнечные дни, люди в этом городе не улыбаются. Вы идете на промозглом холоде, и англичане совсем не интересуются вами. Они смотрят на вас, а потом отводят взгляд, не улыбнувшись. В Таиланде жизнь буддистского монаха проста и легка. Они устраивают монастыри в лесу, на фоне прекрасной девственной природы. Маленькие хижины монахов стоят среди деревьев. В Лондоне мы сидели взаперти в приземистом домике день за днем, потому что за окном лил дождь и дул холодный ветер.

Все монахи впали в уныние, их одолевало отрицательное умонастроение. Мы машинально исполняли свои монашеские обязанности. Мы вставали в четыре часа утра, прибирались в алтарной комнате, немного пели буддистские молитвы, затем недолго медитировали, пили чай, выходили прогуляться – все это мы делали машинально. Мы не вкладывали все свои силы ни в одно дело, на душе у каждого монаха словно лежал камень. В группе, которая пригласила нас в Англию, часто возникали межличностные трения, люди не понимали друг друга и устраивали жаркие споры. Я стал размышлять и понял, что я внутренне погряз в склоках окружающих людей. Я испытывал отрицательные чувства и хотел возвратиться в Таиланд, чтобы все эти неприятные вещи исчезли. Мне хотелось, чтобы ситуация изменилась, и люди начали вести себя иначе.

Я поймал себя на том, что испытываю отвращение к неприятным явлениям и событиям вокруг себя. В нашей группе было так много неприятных вещей, что я питал отвращение к своему положению. Я усложнял ситуацию в уме и поэтому страдал. Мы решили изо всех сил стараться просто оставаться там. Мы перестали жаловаться, перестали требовать или даже помышлять о том, чтобы переехать в другое место. Мы стали вкладывать всю свою энергию в практику, рано вставать, делать зарядку для того, чтобы согреться, и тогда мы стали гораздо лучше чувствовать себя. Вокруг нас ничего не изменилось, но мы научились не создавать себе трудности из-за того, что нечто не ладилось во внешнем мире.

Когда вы выставляете себе высокие требования, считаете, что обязаны стать суперменом или феей, тогда у вас, конечно же, мало *метты*, потому что в жизни мы очень редко можем достичь таких высот. Вы начинаете сомневаться в себе: «Наверно, я не очень хороший человек». Мы можем развеять подобное настроение, питая доброжелательность к себе. Мы начинаем прощать себя за ошибки, за то, что поддаемся слабостям. Это не значит, что вы ищете себе оправдания, просто вы перестаете создавать себе трудности, вы уже не испытываете отвращение при виде своих недостатков и совершенных вами ошибок.

Практикуя *метту*, мы можем стать гораздо более спокойными, можем примириться с условиями ума и тела. Мы становимся более внимательными и осознанными, мы лучше осознаем подлинную природу вещей. У нас начинает развиваться мудрость. Мы видим, как мы постоянно создаем ненужные трудности, потакая своим привычкам.

По сути, *метта* означает больше, чем просто доброту. Это всепоглощающая доброта, осознанность – добрая осознанность. Пред-

назначение *метты* заключается в том, чтобы мирно жить с тем, что есть внутри и вовне нас. Это не то же самое, что и симпатия. Некоторые люди бросаются в эту крайность. Они говорят: «Я люблю свои слабости, потому что они олицетворяют меня. Я не был бы собой без этих замечательных слабостей». Это глупо. *Метта* это терпеливость, умение сосуществовать с паразитами своего ума, а не стремление уничтожить их.

Наше общество склонно уничтожать паразитов как внутри, так и вовне. Оно хочет создать атмосферу, свободную от паразитов. Некоторые монахи говорят: «Я не могу медитировать, потому что здесь слишком много комаров. Сначала нужно уничтожить их». Даже если вам никогда не нравились комары, вы все-таки можете испытывать к ним доброжелательные чувства, уважать их право на жизнь и не попадать в плен уныния при виде комаров. Точно так же, если я терпим к приключившейся у меня депрессии, если я не мешаю ей, признаю ее и не требую от нее убираться сей же миг, тогда она сама уйдет. Подобные чувства возникают и исчезают естественным образом. Мы сами удерживаем их тем, что стремимся поскорее выдавить их. Активные попытки избавиться от какой-то неприятной вещи в действительности приводит к обратному результату: удерживают ее.

Чем активнее мы пытаемся управлять природой, манипулировать ею согласно своей жадности и желаниям, тем все больше заваливаем нашу планету мусором. В наше время люди не на шутку испугались, потому что мы видим, что химикаты, пестициды загрязняют воздух и почву. Мы применяем эти вещества потому, что хотим избавиться в природе от вещей, которые нам не угодны. Когда мы пытаемся уничтожить паразитов в своем уме, то в конечном итоге лишь загрязняем ум – у нас случаются нервные срывы, и тогда ментальные паразиты становятся еще более сильными.

Современное общество не очень доброжелательно к старикам, больным и умирающим. Наше общество ориентировано на молодых, полных сил, целеустремленных и старающихся оставаться молодыми как можно дольше. Когда вы старитесь, то становитесь бесполезными, вы уже не можете эффективно выполнять свою работу, вы медлительны и уже не привлекательны, поэтому люди не желают знать вас. Многие старики чувствуют, что в обществе им нет места. Они стареют, и тогда их отбрасывают на обочину жизни, как бесполезный сор. Точно так же наше общество относится к умственно неполноценным, душевнобольным людям. Мы пытаемся держать таких людей на расстоянии, чтобы не видеть их, не знать об их существовании. Мы пытаемся не замечать такие реалии жизни, как смерть, болезни, старческая немощь, но такое поведение приводит

лишь к более частому возникновению у людей душевных недугов, нервных срывов и алкоголизма.

В американских школах стараются собрать всех способных учеников с высоким уровнем IQ в одном классе, а медлительных и туповатых – в другом. В США не хотят, чтобы неспособные ученики тянули назад тех, кто талантлив. По моему мнению, гораздо важнее сделать так, чтобы ребенок с высокими интеллектуальными способностями научился быть добрым и терпеливым к тем, кто не настолько умен, кто не так быстро схватывает и усваивает материал, как он.

Когда мы вынуждены давить в себе благородные порывы, жизнь в обществе становится лихорадочной, нездоровой, люди не верят в завтрашний день. Доброта, терпение, сострадание – гораздо более полезные качества для того, чтобы научиться жить в мире, чем способность вырвать первый приз или обойти всех учеников класса. Мы чувствуем, что постоянно должны куда-то стремиться, со всеми конкурировать, поэтому у нас развиваются неврозы, мы становимся несчастными. Люди, которые не могут соревноваться, чувствуют себя неполноценными и становятся аутсайдерами. Мы видим, что разочарование и неудовлетворенность переживают как одаренные, так и не особенно талантливые люди, потому что в нашем обществе доброжелательность, милосердие не считают важным.

Когда мы практикуем *метту*, в нас появляется желание учиться у термитов и муравьев, у медлительных людей, у старых, больных и умирающих. Нам хочется какое-то время посвящать заботе о больных... а для ухода за немощными людьми нужно еще и терпение. Мы хотим выделять время в своей суетливой жизни для того, чтобы помогать умирающим людям, или даже просто сидеть с ними. В нас возникает желание пытаться созерцать и понимать процесс умирания. Мы должны создать такой образ жизни для того, чтобы общество было по-настоящему человеческим и добродетельным.

Для того чтобы произвести в обществе значительные перемены, мы должны начать с себя, стать доброжелательными к условиям своего ума и тела. Мы можем излучать *метту* на свою болезнь, когда нам нездоровится. Это не значит, что мы постараемся удерживать болезнь или откажемся принимать антибиотики, поскольку нам якобы жалко поразившую нас инфекцию. Это значит, что мы не питаем отвращение к неудобству и слабости своего тела, когда оно болеет. Мы можем учиться созерцать свою лихорадку, нервное истощение, боль в теле, которую все мы порой испытываем. Мы не обязаны питать симпатию к боли, нам нужно лишь какое-то время терпеть ее и пытаться понять ее, а не отталкивать. Если наше мироощущение недостаточно доброжелательное, тогда мы склонны реа-

гировать на эти условия желанием устранить их, а стремление что-то уничтожить всегда приводит нас в отчаяние. Мы неизменно создаем в своем уме условия для отчаяния, когда пытаемся уничтожить все, что нам не по душе, что мы считаем ненужным.

Человек, живущий в буддистском монастыре, получает возможность научиться жить вместе с людьми. Когда я был мирянином, то сам решал, с кем мне общаться: с одними я разговаривал часто, считая их своими друзьями, тогда как от других, которые не нравились мне, я отгораживался. Но в монастыре нет такой возможности, нам приходилось жить всем вместе независимо от наших мнений и пристрастий. Поэтому иногда мне приходится жить бок о бок с людьми, которые не очень нравятся мне, которых я считаю докучливыми занудами. Я получил хороший урок, потому что я начал понимать людей, которых в любом ином случае я не стал бы пытаться понять. Если бы у меня был выбор, я не стал бы жить рядом с некоторыми людьми, но поскольку у меня такого выбора нет, я начал учиться быть более чувствительным и открытым. Мне удалось излучать *метту*, позволяя людям быть такими, какие они есть, я не пытаюсь заставить их измениться, сделать их такими, какими я хочу видеть их. Я не стараюсь отделаться от неугодных людей.

Мудрость возникает, когда мы принимаем разнообразные «бытия» как внутри, так и вовне, когда мы не пытаемся манипулировать людьми и вещами, чтобы все время жить в удобстве и приятности, чтобы нам не приходилось сталкиваться с людьми и ситуациями, которые вызывают в нас гнев и раздражение. Давайте честно признаемся себе в том, что мир доставляет нам неприятные ощущения!

На собственном опыте я узнал, как жизнь разочаровывает нас, когда у нас есть четкие представления о том, какой именно мы хотим видеть ее. Поэтому я начал просто наблюдать за своими страданиями, не пытаясь ничем управлять по своему желанию. Вместо того чтобы выставлять миру требования или пытаться управлять всем на свете, я начал плыть по течению жизни. Со временем я понял, что так жить гораздо легче, чем силиться манипулировать людьми и событиями, чем я и пытался заниматься прежде. Мы можем все еще в полной мере осознавать несовершенства и при этом не избавляться от них или быть безответственными. Практика *метты* предполагает, что мы не создаем трудности, взращивая в себе отвращение. Мы можем позволить себе плыть по течению жизни.

Иногда жизнь не кажется нам приятной, радостной и прекрасной, тогда как в другое время ситуация меняется радикальным образом. Так складывается жизнь. Мудрый человек всегда может учиться на

обеих крайностях: он не привязывается ни к одной из них и не создает трудности, а мирно сосуществует со всеми условиями.

### 6. Камма и перерождение

(лекция в монастыре Читёрст, 1982 г.)

Люди любят поговорить о камме, продемонстрировать свои мнения и воззрения о том, какими мы были в прошлом и что станет с нами в будущем, о том, как наша камма влияет на других людей, и так далее. Я стараюсь выяснить, как управлять своей каммой. Камма и перерождение это просто слова, всего лишь термины, указывающие на то, что мы можем увидеть. Суть не в том, чтобы верить или не верить в камму, главное – понять, что это такое.

На самом деле, камма означает действие. Мы можем наблюдать ее, осознавая свои мысли и эмоции в этот самый миг. Все наши чувства и ощущения, мысли и воспоминания (как приятные, так и неприятные) представляют собой камму, то есть некий поток от рождения и до смерти явления. Вы можете видеть камму непосредственно, но она так проста, что мы, конечно же, испытываем желание рассуждать о ней. Мы говорим о том, почему с нами происходят именно такие события, что происходит с непросветленными людьми, родимся ли мы в более высокой сфере, если будет активно практиковать, или нас сдержит камма, накопленная во все предыдущие жизни. Мы рассуждаем о перерождении. Что же переходит из одной жизни в другую, если души нет? Если все сущее есть *анатта*, тогда как «я» могло быть чем-то в предыдущей жизни и иметь некую суть, которая рождается заново?

Но если вы осознали, что все вещи и явления пусты от самобытия, то начинаете понимать, что перерождение есть не более, чем желание найти некий объект, с которым можно слиться, который позволит вам снова возникнуть. Такова привычка невнимательного ума. Когда вы голодны, вы согласно своей обусловленности идете в магазин и покупаете там еду. Вот живой пример перерождения: вы ищете что-то, вы поглощены самим явлением. Перерождение случается все сутки напролет, потому что, когда вы устаете перерождаться, то стираете себя во сне. Получается совершенно ясная картина, вы сами можете осознать свое поведение. Это не теория, а способ отследить, проанализировать кармические действия.

«Что посеешь, то и пожнешь», – гласит пословица. Мы беспокоимся: «В прошлом я совершил очень много дурных поступков, что мне будет за них?» Вы понимаете, что все совершенные вами в прошлом действия в настоящее время представляют собой воспомина-

ния. Когда в вашей памяти оживает ваш самый страшный, отвратительный поступок, который вы утаиваете от всех людей, вы думаете: «Я непременно поплачусь за свою подлость», и это воспоминание становится кармическим результатом. И все эмоции, дополняющие данное воспоминание (страх, тревога, лихорадочные мысли), это также кармические результаты непросветленного поведения.

Что бы вы ни делали, помните о том, что жизнь очень проста. Если вы совершаете добрый, щедрый и сострадательный поступок, тогда воспоминание о нем пробуждает в вас радость. Если же вы совершили дурной, скверный поступок, то должны помнить об этом. Если вы пытаетесь подавить воспоминание, убежать от него, забыть в чехарде мирской суеты, это и есть кармический результат.

Камма прекратится, когда вы станете осознанными. Ваша внимательность растворяет кармический поток, вы уже не воссоздаете его. Для вас важно помнить о том, что вы разрушаете то, что создаете, и создаете то, что разрушаете – одно обуславливает другое, как выдох приводит к вдоху. Одно становится кармическим результатом для другого. Смерть это кармический результат рождения. Обо всем, что рождается и умирает, мы можем знать только то, что это некое условие, пустое от самобытия.

И не важно, о чем вы помните, все равно это пусто от самобытия. Если вы помните о том, что где-то кто-то убил 999 человек, теперь для вас это просто ужасное воспоминание. Возможно, вы думаете: «Это не должно сойти с рук подлецам. Они убили множество людей, поэтому должны долго страдать, мучиться от сурового приговора». Но еще не факт, что мы кого-то в самом деле накажем, а тем временем мысль о мести будет как заноза сидеть в наших умах. До тех пор пока мы сами будем оставаться невежественными, непросветленными, эгоистичными, мы будем продолжать создавать кармические узлы. Недостаток у нас милосердия, сострадания, попытки разделиться с этими «проклятыми преступниками» – все это камма. В данном случае кармический результат это горестное состояние ненависти.

Мы, буддисты, принимаем прибежище в Высшей Истине, а также в ее условных формах: в Будде, Дхамме и Сангхе. Это значит, что мы верим в Высшую Истину, в Несотворенное и Необусловленное, и не создаем некие условия, а просто осознаем уже имеющиеся условия, тем самым позволяя кармическим основаниям испариться. Мы просто постоянно осознаем условия вместо того, чтобы придумывать и выстраивать условия посредством страха, зависти, жадности и ненависти. Мы ясно и несуетливо постигаем, что кармические основания это еще не мы сами. Мы не можем сказать, кто мы, пото-



му что в Высшей Истине нет существ, там никто никогда не рождается и не умирает.

Наш духовный путь призывает делать добро, воздерживаться от зла в теле и речи, сохранять внимательность. Не усложняйте жизнь, не ищите совершенство в чувственной сфере. Учитесь служить и помогать друг другу. Примите прибежище в Сангхе, укрепившись в своем намерении стать просветленным, делать добро и воздерживаться от дурных поступков. Может быть, иногда вы будете вести себя не очень благородно, но ненамеренно, и вы будете прощать людям их недостатки. Мы можем вынашивать в отношении друг друга некие мнения, но нам следует позволять окружающим быть несовершенными, а не требовать от них совершенства для того, чтобы они не беспокоили вас. В подобных требованиях зачастую скрывается эгоизм, не так ли? Но мы выбираем и отвергаем: «Это достойное дело, а то недостойное... Эти люди делают благое дело, а те занимаются пустяками...»

Ради собственного душевного покоя при виде чьего-то дурного поступка осознавайте его как кармическую основу. Если вы думаете: «Как он смеет так поступать! По какому праву он ведет такие речи? Я много лет учу добродетельному поведению, отдаю все свои силы чувствующим существам, а в ответ никакой благодарности!», то попадаете в очень неприятное состояние ума. Таков результат желаний, чтобы меня никто никогда не подводил, всегда соответствовал моим ожиданиям или хотя бы никогда не приносил мне трудности, результат желаний того, чтобы люди были не такими, какие они есть на самом деле. Но если я не требую от вас какого-то конкретного поведения, то никого не *создаю* в своем уме. Если я думаю: «Этот человек такой-то, сякой-то, и он совершил поступок такого-то рода», значит я сам создаю человека из кармических условий. Из-за этих неприятных воспоминаний я страдаю всякий раз при виде этого человека. Если тот человек тоже оказался невежественным и реагирует на мое присутствие точно таким же образом, тогда мы с ним взаимно усиливаем свои дурные склонности.

Мы разрушаем такие привычки, осознавая их, освобождаясь от своего недовольства и воспоминаний, а не размышляя о следствии действия, условности мига. Если мы внимательны, то освобождаемся от бремени рождения и смерти, от привычно воссоздаваемого шаблона каммы и перерождения. Мы осознаем скучные, привычные повторы неудовлетворенности, одержимость тревогой, сомнением, страхом, жадностью, ненавистью и заблуждением во всех формах.

Когда мы внимательны, то не цепляемся за идеи и воспоминания о себе, и наше творчество приобретает спонтанный характер. Нет

того, кто любит или любим, личность не создается. Таким образом, мы искренне излучаем доброту, сострадание, радость. Мы обретаем безмятежность, в которой всегда есть свежесть, доброжелательность, терпеливость и снисходительность к себе и другим.

### 7. Привязанность к учителям

(лекция в монастыре Читёрст, 1983 г.)

Я хочу поговорить о человеческой трудности выбора и предпочтения. Люди сталкиваются с большой трудностью, когда предпочитают одного монаха, одного учителя, одну традицию другой. Они привыкают, привязываются к одному конкретному учителю и понимают, что из-за этого не могут учиться у других учителей. Эту человеческую трудность можно понять, потому что наш выбор в пользу одного человека позволяет нам быть открытыми тому, что он (она) говорит. Когда мы встречаем других людей, то не хотим открываться и учиться у них. Возможно, они нам не нравятся, или же мы сомневаемся в них, не уверены в правоте их учения, поэтому мы склонны возмущаться, отказываться учиться у них. Может быть, до нас дошли какие-то слухи, мнения и сплетни о том, что наш учитель дает правильные наставления, а тот учит не совсем правильно.

Буддистская организация призвана главным образом свидетельствовать свое почтение Будде, Дхамме и Сангхе, а не какой-то определенной личности или гуру, для того, чтобы пресечь эту прискорбную человеческую склонность привязываться к какому-нибудь харизматическому учителю. Сангха, представленная монашеской общиной, достойна уважения и материальной помощи, если монахи живут согласно кодексу поведения монахов (винае). Лучше просто почитать монахов, чем задумываться о том, приятны ли они нам.

Иногда мы получаем хороший урок, даже когда вынуждены выслушать человека, который не очень нравится нам, а потом подчиниться ему. По своей человеческой природе мы пытаемся жить так, чтобы все время соответствовать уровню тех людей, с которыми мы, как нам кажется, совместимы. Например, в монастыре Ват Нонг Пах Понг было легко выполнять наставления учителей вроде Аджана Ча, потому что монахи чувствовали к ним уважение, восхищались ими, поэтому для них не составляло никакого труда слушать таких людей и подчиняться каждому их слову. Иногда какой-то монах чувствовал внутреннее сопротивление их указаниям, но благодаря харизме учителей он всегда мог освободиться от своей гордости и тщеславия.

Но иногда мы встречались с монахами более высокого ранга, чем у нас, но они не нравились нам. Мы даже не особенно уважали их,

поскольку видели в них много несовершенств и дурных черт характера, которые находили оскорбительными. Но мы подчинялись кодексу поведения монаха, поэтому поступали как следует, а не просто убегали из мелочной обиды или оскорбляли этих людей, или вынашивали в себе неприятные мысли в отношении какого-то человека. Мы получили очень хороший урок. Мне кажется, что Аджан Ча порой намеренно отсылал нас к наставникам со сложным характером, чтобы мы набрались опыта и мудрости, научились правильно вести себя, а не просто давать волю эмоции, которая хотела выплеснуться в тот момент.

У всех нас разные характеры, и здесь мы не вольны ничего изменить, поскольку наша личность формируется генетическим наследием. И если мы считаем кого-то обаятельным или занудливым, то такие наши мнения не имеют никакого отношения к Дхамме, мы просто проявляем симпатию и антипатию. Если мы практикуем Дхамму, то уже не стремимся завязать тесную дружбу с тем, кто нам приятен. Мы больше не хотим жить только рядом с теми людьми, которые нам нравятся, которых мы уважаем, теперь мы умеем поддерживать равновесие во всех обстоятельствах. *Виная* предписывает нам всегда поступать правильно как в области тела, так и речи, воздерживаясь от вредных, мелочных, жестоких, эгоцентричных и эгоистичных действий. *Виная* предоставляет нам возможность оставаться доброжелательными в самых разных ситуациях и условиях.

В Англии я заметил, что люди очень сильно привязываются к различным учителям. Они говорят: «Вот мой учитель. Я предан ему и не желаю переходить к какому-то другому учителю, потому что я испытываю к своему учителю глубокое уважение». Так человек демонстрирует преданность английского типа, которая явно чрезмерна. Он предан идеалу, личности, а не истине.

Мы принимаем прибежище в Будде, Дхамме и Сангхе, а не в каком-то конкретном учителе. Вы не принимаете прибежище в Аджане Ча или другом монахе, который живет здесь, если только вы не редкостно глупый человек. Возможно, вы говорите: «Мой учитель Аджан Ча, а не Аджан Тирадхаммо. Я буду учиться только у преподобного Сучитто, а остальные монахи мне не указ». Тогда мы окажемся в сложной ситуации, не так ли? Например, я практикую буддизм тхеравады, поэтому не могу принимать наставления от учителей тибетского или дзен буддизма. Мы легко можем стать фанатиками, потому что, если мы видим нечто отличное от нашего привычного верования, то склонны считать новое явление менее чистым и благостным, чем учение, к которому мы привыкли. Но мы постигаем истину и достигаем просветления в медитации, так мы ос-

вобождаемся от пут эгоизма, тщеславия, гордости и человеческих страстей. Поэтому неразумно привязываться к конкретному учителю до такой степени, что уже не хочется учиться у других учителей.

Но некоторые учителя поддерживают такой подход. Они говорят: «Если вы считаете меня своим учителем, тогда не ходите к другим учителям! Не учитесь у других традиций! Если вы приняли меня своим духовным наставником, тогда вы не можете слушать других». Многие учителя привязывают вас к себе такими словами. Иногда у подобных заявлений благородные причины, потому что люди склонны метаться от одного учителя к другому. Они учатся то у одного, то у другого учителя, но так ничего и не постигают. Но мне кажется, что настоящая трудность заключается все же не в метаниях, а в привязанности к учителю или традиции до такой степени, что вы исключаете остальные источники Дхаммы. Тогда люди становятся фанатиками и организуют секту, в которой они не могут обрести мудрость, так как не способны ничему учиться за пределами жесткого шаблона, который выбрали для себя. Тогда мы становимся очень ограниченными, малодушными и пугливыми. Люди боятся слушать другого учителя, потому что в их уме может возникнуть сомнение, или они могут почувствовать, что не гармонируют с некой конкретной традицией. Буддистский Путь предполагает развитие мудрости, а преданность помогает нам в этом. Но если весь смысл в преданности некоему учителю, такой подход будет мешать вам.

Я имею в виду ту мудрость, которую мы развиваем во время медитации. Как мы делаем это? Как мы используем мудрость? Осознавая формы своей гордости, тщеславия и привязанности в отношении мнений и воззрений, материального мира, традиции и учителя, а также своих друзей. Это не значит, что мы думаем о том, что нам *нельзя* привязываться или что мы должны избавиться от них. Это тоже не мудро, потому что мудрость это способность исследовать привязанность, понять ее и отпустить, а не привязываться к идеям о том, что мы не должны ни к чему привязываться.

Иногда вы слышите, как некоторые монахи, монахини или миряне говорят: «Ни к чему не привязывайся». Так мы привязываемся к мнению о том, что привязываться нельзя! «Я не буду привязываться к Аджану Сумедо. Я могу слушать наставления любого учителя. Я уеду отсюда только для того, чтобы доказать, что я не привязан к Аджану Сумедо». Так вы привязываетесь к идее о том, что вам *нельзя* привязываться ко мне, что вы должны непременно уехать для того, чтобы доказать, что вы не привязываетесь, хотя ваша одержимость налицо. Это не очень мудрое поведение, не так ли? Вы просто

привязываетесь к чему-то другому. Вы можете поехать в Броквудский Парк (община почитателей Кришнамурти, расположенная недалеко от монастыря Читёрст) и слушать лекции Кришнамурти, а потом вы подумаете: «Я не стану привязываться к каким-либо религиозным условностям в виде поклонов, статуэток Будды, монахов. Кришнамурти называет все это чепухой. Он призывал не связываться с такими вещами, потому что все они бесполезны». Так вы привязываетесь к мнению о том, что все религиозные условности бесполезны, что вам не следует связываться с ними. Но это тоже привязанность! Вы привязаны к мнениям и представлениям. Не важно, чьим словам вы привязаны (к моим или Кришнамурти), все равно вы демонстрируете одержимость.

Итак, мы осознаем привязанность посредством мудрости. Это значит, что мы должны не привязываться к какому-то другому мнению, а просто осознавать привязанность, что само по себе освобождает нас от морока наших личных привязанностей.

Поймите, что привязанность по-своему ценна. Когда мы учимся ходить, то сначала просто ползаем на четвереньках, активно двигая руками и ногами. Мать не говорит маленькому ребенку: «Не перебирай руками и ногами, а встань и иди». И она не говорит ему: «Ты будешь всегда зависеть от меня. Ты будешь питаться от моей груди, будет постоянно цепляться за меня. Всю жизнь ты даже на шаг не отойдешь от своей матери». Ребенку *нужно* испытывать привязанность к матери. Но если мать хочет, чтобы ребенок был всегда привязан к ней, она поступает не очень умно. Если мы позволяем людям привязываться к нам для того, чтобы наделить их силой, и со временем они, став достаточно сильными, сами освободятся от нас, тогда это сострадание.

Условные формы мы можем использовать согласно времени и пространству. Нам следует относиться к ним мудро и учиться у них. Мы должны не внушать себе, что нам не следует ни к чему привязываться, а быть в полной мере независимыми и самодостаточными. Буддистский монах по своей природе очень зависим. Мы живем на пожертвования мирян. Они приносят нам еду, шьют нам робы, дают нам кров, лечат нас. У нас нет денег, мы не готовим еду, ничего не выращиваем на полях – мы ничем себя не обеспечиваем. Мы полагаемся на доброту других людей, которые дают нам все, в чем мы нуждаемся. Люди спрашивают нас: «Почему вы не выращиваете себе еду на полях? Почему вы не хотите стать самодостаточными, чтобы не нуждаться в услугах окружающих людей? Вы можете стать независимыми!» В обществе высоко ценят самодостаточность, независимость, когда человек никому ничего не должен, когда он ни

от чего не зависит. И все же правила, согласно которым мы живем, придумал не я, а Готама Будда. Если бы спросили меня, то я, возможно, рассудил бы иначе, потому что в самом деле очень приятно быть самодостаточным человеком, выращивать капусту на небольшом участке земли, жить на собственные, пусть и небольшие деньги, в своей личной хижине отшельника, чтобы можно было сказать: «Я не нуждаюсь в вас. Я независим, свободен и самодостаточен».

Когда я принимал посвящение в монахи, я все-таки не совсем хорошо понимал, куда иду. Со временем я понял, что поставил свою жизнь в полную зависимость от других людей. Мои родители были англосаксами, они относились к среднему классу, были самодостаточными и придерживались философии полной автономии, опоры на собственные силы. В США это явление называют синдромом белых англосаксонских протестантов: «Мы не похожи на жителей юга Европы, которые полагаются на своих мам. Мы полностью независимы от родителей. Мы протестанты, не признающие папу римского, мы не раболепствующие прислужники». Чернокожие американцы еще могут жить на иждивении государства, но если вы белый, англосакс, протестант, значит вы «сливки» общества – вы лучший.

В возрасте тридцати двух лет я поехал в буддистскую страну и принял посвящение в послушники. В Таиланде послушниками становятся маленькие мальчики, поэтому мне пришлось все время сидеть с мальчишками. Я был взрослым, высоким мужчиной, но мне приходилось сидеть и есть в одной линии с детьми, и я очень смущался. Я был вынужден надеяться на доброту людей, которые давали мне еду, я не имел права обладать собственными деньгами. Я думал: «В чем смысл этого правила? Какова его ценность? Чего добивался Будда? Почему он так поступал? Почему он не приветствовал ценности моих родителей, белых англосаксонских протестантов?»

Но затем я начал ценить благодатность правильной зависимости, допуска взаимозависимости. Для того чтобы снова научиться зависеть от других людей, нужно проявить смирение. Гордый, тщеславный человек думает: «Я не хочу быть должным кому-либо». А мы смиренно признаем свою взаимозависимость. Мы зависим от послушников, мирян и младших монахов. Несмотря на то, что я в монастыре старший монах, я все равно завишу от остальных монахов. Этот момент всегда следует помнить в своей жизни, и не нужно выражать негодование и возмущение, потому что мы признаем, что мы всегда зависим друг от друга, проявляем взаимопомощь. Такая зависимость основана на условностях и на материальном мире, на сострадательных и радостных отношениях. Даже если мы не радуемся и не любим друг друга, мы все равно можем быть хотя бы доброжелательными, можем не мстить друг другу, можем никого не

лательными, можем не мстить друг другу, можем никого не мучить. Мы можем доверять друг другу.

Не ждите, что какое-то общество сможет с помощью совершенствования своей организационной структуры стать совершенным. Это всего лишь условная форма. Как и все остальное, она неудовлетворительна, если мы хотим обрести в ней полное удовлетворение. Любой учитель, к которому вы привязаны, неизбежно разочарует вас в чем-то. Даже если некто стал святым гуру, он все равно когда-нибудь умрет. Может статься, что он откажется от монашеского сана и женится на молоденькой девушке. Может случиться что угодно! Если почитать историю, то можно узнать много примеров разочарования в религиозных идолах! Когда я был молодым монахом и еще жил в Таиланде, то часто думал о том, как я поступлю, если Аджан Ча вдруг заявит: «Буддизм это сплошное притворство! Я больше не желаю иметь дело с этой ерундой! Я намерен сбросить с себя монашескую робу и жениться на богатой женщине». Что бы я сделал, если бы услышал, как один из самых уважаемых ученых монахов Таиланда Аджан Буддхадаса сказал: «Я зря вляпался в буддистское мошенничество. Теперь я буду христианином»?

Как бы я поступил, если бы Далай-лама перестал быть монахом и женился на богатой американке? Что бы я сделал, если бы мои товарищи неожиданно сказали, что они хотят уехать домой, потому что больше не желают отказывать себе в простых радостях жизни? А если бы все послушники закричали, что им надоела дисциплина? А если бы монахини начали путаться с послушниками? Что бы я сделал?

Разве мое монашество зависит от поддержки и преданности Будде всех окружающих меня людей, от заявлений Аджана Ча или Далай-ламы? Разве моя практика медитации зависит от чьей-то поддержки? Разве другие люди обязаны исполнять мои ожидания? В таком случае мою практику было бы легко разрушить, не так ли?

Когда я был младшим монахом, то часто думал, что я должен верить в свое интуитивное чутье и не обращать внимание на то, одобряют ли мой выбор другие люди. В жизни я часто мог разочароваться в своем выборе, но я постоянно анализировал свое состояние, а не искал внешние опоры. Я верю в то, что делаю, поскольку сам понял правоту моего духовного пути, а не потому, что я нуждаюсь в поддержке и одобрении других людей и пока что получаю все это. Вы должны спрашивать себя о том, стали ли вы монахом или монахиней потому, что я или кто-то еще призвал вас к тому? Может быть, вы надеетесь что-то обрести в будущем, получить награды или еще что-то в этом духе? Вы полны решимости достичь истины?

Тогда остановитесь на какой-то условной форме и доведите ее до максимума, чтобы проверить, как далеко вы можете пойти, а не просто падайте духом, когда у вас все валится из рук, когда вы разочаровываетесь во всем на свете. Иногда в монастыре Ват Пах Понг тамошняя жизнь надоедала мне до такой степени, что я не желал видеть физиономии окружающих монахов, и не потому, что они делали что-то не так, просто я падал духом и воспринимал картину жизни только в мрачных красках. Тогда мне было необходимо исследовать свой путь, а не просто верить в него, потому что человек терпит даже самое невыносимое для того, чтобы понять, что в принципе он способен стерпеть что угодно.

Мы здесь не для того, чтобы найти *своего* учителя, нужно быть готовым учиться у чего угодно: у крыс и комаров, у духовных учителей и у людей, страдающих депрессией, у тех, кто разочаровывает нас, и у тех, кто никогда не подводит нас. Мы не пытаемся искать совершенство в условных формах, пусть и в учителях.

В прошлом году я поехал в Таиланд и узнал о том, что Аджан Ча сильно болеет. Это уже не тот полный энтузиазма, веселый и милый человек, которого я видел раньше. Я видел, что передо мной сидит живой мешок с костями и плотью, и думал: «Жаль, что Аджан Ча так сильно сдал. А ведь он мой учитель, и я не хочу, чтобы он был таким жалким. Мне хочется видеть прежнего Аджана Ча, который рассказывал мне разные байки и притчи, а потом я пересказывал их своим товарищам». Вы бы спросили: «Помните ли вы о том, как Аджан Ча сделал такое-то мудрое замечание?» А монах другой традиции отозвался бы: «А наш учитель говорит по-другому». И тогда вы начали бы спорить, чей учитель мудрее. Когда *ваш* учитель сидит в жалком виде, вы вздыхаете: «Ой, ой, ой... Наверно, я выбрал не того учителя». Но желание выбрать *лучшего* учителя, который никогда не подведет вас, это все то же страдание, не так ли?

Буддизм подчеркивает, что важно учиться как у живых, так и у мертвых мастеров. Когда Аджан Ча умрет, мы все равно сможем учиться у него, хотя бы созерцая его труп! Вы можете сказать: «Я не хочу, чтобы Аджан Ча превратился в труп. Я хочу, чтобы он всегда был кипучим, обаятельным человеком с большим чувством юмора, которого я знал двадцать лет назад. Я не хочу, чтобы он стал разлагающимся трупом, из глаз которого лезут черви». Скольким из вас придется по нраву созерцание трупов своих любимых, когда вы помните их в самом расцвете сил? Например, моя мать запомнила меня семнадцатилетним юношей, который только что закончил среднюю школу, одетым в рубашку с галстуком, с аккуратной прической. Вы видели глянцевые фотографии, сделанные в фото-студии



– на них люди выглядят лучше, чем в действительности. Как раз такая моя фотография висит в комнате моей матери. Всем матерям хочется, чтобы их дети всегда были опрятны и хорошо причесаны. Но что произошло бы, если бы я умер и стал гнить, если бы в моих глазницах копошились личинки? Что случилось бы, если бы меня сфотографировали, и мой новый портрет принесли моей матери? Эта фотография была бы ужасной. А если повестить ее рядом с фотоснимком, на котором мне семнадцать лет? Но это все равно, что удерживать в памяти образ Аджана Ча пятилетней давности, а потом увидеть его в нынешнем состоянии.

В качестве предмета медитации вы можете взять собственную жизнь. Вы размышляете о своей жизни, извлекаете из нее уроки, а не требуете, чтобы ваши учителя, дети и родители всегда оставались в своей совершенной форме. Мы выставляем им такое требование, когда не обращаем на них никакого внимания, не изучаем их, а просто держимся за некое представление. Мы цепляемся за туманный образ, в котором никогда не сомневаемся.

Человек, практикующий медитацию, понимает, что учиться можно у чего угодно, если мы хотим уметь сосуществовать с успехами и неудачами, живыми и мертвыми, приятными воспоминаниями и разочарованиями. Чему же мы учимся? Тому, что в нашем уме просто возникают определенные условия. Мы сами что-то создаем, а потом привязываемся к этому. Все, к чему мы привязаны, ввергнет нас в отчаяние и смерть. Таков конец всякого начала. Мы учимся у самой жизни. Мы извлекаем уроки из печали, горя и разочарования. Так мы можем освободиться. Мы можем позволить своей жизни гармонизировать с законами Природы и свидетельствовать свое бытие, тем самым освобождаясь от ложной убежденности в том, что мы неразрывно связаны со своим смертным телом. Таким образом, все условия ведут нас к Необусловленному – даже наши печали и горести приводят нас к пустоте и освобождению, если мы проявляем терпение и смирение.

Порой жить легче, когда у тебя немного вариантов. Если же человек может выбрать любого из целого ряда замечательных духовных учителей, он переживает сильное разочарование, выслушав фантастическую мудрость, которая изливается из множества самобытных гуру. Но даже самые мудрые учителя, самые разумные люди современного мира это всего лишь условия нашего ума. Далай-лама, Аджан Ча, преподобный Буддхадаса, Папа Римский, Архиепископ Кентерберийский. Маргарет Тэтчер – все эти люди представляют собой не что иное, как условия нашего ума. А все эти условия (ненависть, любовь и прочее) приводят нас к Необусловленному, если мы

терпеливы, если сохраняем выдержку и желаем увидеть мудрость. Вам может показаться, что проще поверить в то, что я сказал, чем самостоятельно разбираться в этом вопросе, но вы не вырастите в духовном отношении, если будете просто на веру принимать мои слова. Мудрость, которую я нахожу в своей жизни, обогащает лишь меня. Я могу вдохновить вас на мудрое поведение, но вы должны сами искать для себя духовную пищу, а не слепо верить всему, что я говорю вам.

Буддистский Путь это каждый раз исключительно самостоятельный путь человека к истине. Постигая истину, мы возвращаемся к самим себе. На своем духовном пути мы оглядываем свою жизнь, а не прячемся за преданностью конфессии, не тешим себя надеждами, поскольку такое поведение лишь ухудшает наше положение.

Итак, подумайте о том, что я сегодня сказал вам. Не верьте мне на слово и не отвергайте все сгоряча. Если у вас есть какие-то предубеждения, мнения и воззрения, в этом нет ничего плохого. Главное – осознать все это как предрассудки, условности своего ума, и учиться на собственном опыте.

### 8. Постижение ума

(лекция в монастыре Читёрст, 1982 г.)

Когда человек учит медитации, он все время повторяет одно и то же, но делать это необходимо, потому что мы склонны постоянно все забывать, поэтому приходится напоминать себе. Уясните себе, что мы все забываем. Если вам нечего помнить, значит вам нечего забывать. Итак, в медитации мы переходим туда, где нечего помнить и забывать. В принципе, это не небытие, а погружение в свой центр, осознание высшей, не обусловленной реальности.

Осознание это не приобретение. Вы не *достигаете* самореализации. Вы осознаете то, что всегда было у вас, но что вы никогда не замечали. Медитация это тоже не процесс приобретения. Мы здесь не для того, чтобы становиться Буддами, *бодхисатвами*, *арахантами* или еще кем-то. Вы не должны пытаться обуславливать свои умы на буддистский лад. Может быть, вы думаете, что вы должны позволить кому-то «промывать вам мозги», отказаться от своих христианских воззрений и учиться думать как буддист, носить робу, уподобляться Будде, вставлять в свою речь разные палийские слова и называть себя буддистом. Так вы просто наденете другую маску, не так ли? Вы будете играть другую роль. Итак, цель нашей медитации заключается не в том, чтобы стать «буддистом».

Что мы осознаем? Задумайтесь о слове «осознанность». Вы что-то осознаете, признаете, постигаете, получаете прямое знание о высшей истине... Что мы подразумеваем, когда говорим о высшей истине? Мы можем применять термины «Высшая Истина», «Дхарма» (на санскрите), а можем использовать палийский термин «Дхамма». Мы можем говорить об Абсолюте, о Боге. Человек применяет то слово, к которому привык. Фраза «Высшая Истина» может показаться вам слишком интеллектуальной и не настолько вдохновляющей, как слово «Бог», но мы больше не играем терминами. Мы не щепетильны в отношении терминов, которые употребляем. Мы здесь не для того, что найти совершенное слово, чтобы описать то, что не нуждается в описании, что на самом деле и невозможно описать, но можно лишь осознать. Нам нужно лишь наилучшим образом применять терминологию, которая уже есть у нас, потому что главное – не выбрать самую точную терминологию, а вовсе выйти за пределы термина, достичь подлинной самореализации! Мы осознаем одновременно Высшую Реальность, Бога, Абсолют и прочие синонимы этого понятия!

На уровне религиозного символизма, условности, мы можем проводить время, жонглируя такими терминами, как «буддистское воззрение», «буддистская дхамма», «христианский Бог». Так мы будем рассуждать о тонких оттенках и полутонах разных терминов. Но ради чего все это? Если человек еще что-то не постиг, он уподобится слепцам, которые описывают слона (автор подразумевает притчу Будды о группе слепых, которые пытаются точно описать слона. Каждый человек ощупывает определенную часть слона – ухо, хобот, ногу и т.д., – поэтому ошибочно считает слоном лишь его отдельную часть – прим. ред.). Не то, чтобы мы нуждались в совершенном термине или самом точном описании... Но нам обязательно нужно намерение постичь реальность, безупречное намерение, сильная жажда истины, которая и приводит нас к самореализации, к постижению истины, Дхаммы.

Итак, если вы уже испытываете такую жажду, тогда вам не нужно бродить по свету в поисках истины. Мы слышали достаточно занятых историй о религиозных странствиях, о духовных искателях, которые уходили в Гималаи. Они искали какого-нибудь святого, который жил в пещере. Они искали мистика, отшельника, *араханта*, который жил в уединении где-нибудь в глубине долины или на горном утесе и знал истину. Мы *должны* найти такого человека, потому что он может стать нашим учителем, и тогда он передаст нам истину. В нашем уме возникает романтическая картина встречи со своим учителем. Мы карабкаемся по склону уединенного гималайского

утеса. Дышать нам все труднее, потому что воздух становится разреженным. И вот перед нами предстает великий гуру. Его взор лучист, он изливает на весь мир любовь. «Наконец-то, ты пришел ко мне!» – радуется мастер. На этом уровне религиозных баек мы можем придавать своему духовному поиску романтический ореол, но подлинное странствие ведет внутрь самого искателя. Как же мы погружаемся в себя, путешествуем внутрь?

Мы начинаем искать высшую реальность, вглядываясь в себя, как будто что-то найдем там. При этом мы думаем: «Главное – медитировать. Мне не нужно ехать в Индию, все это чепуха. Мне не нужно забираться на Гималаи. Я могу просто медитировать и найти истину в самом себе». Сама по себе такая идея замечательная, но что же такое истина? Что вы ищете?

Объективна ли истина? Обладает ли она качеством, которое мы сможем осознать?

Мы называем религиозное странствие стремлением к Ниббанае. Мы круто меняем свой жизненный путь: удаляемся от чувственного мира и приближаемся к Необусловленному. Это странствие очень тонкого свойства. Вы не сможете совершить его волевым усилием, не можете сказать: «Я непременно достигну просветления» и тут же достичь его. «Я обязательно избавлюсь от своих недостатков, от всех паразитов ума, – уверяете вы себя. – Я стану просветленным!»

Люди, которые самозабвенно рвутся к просветлению, как правило, сходят с ума. Когда-то я знал одного такого монаха – он попал в психиатрическую клинику. У него был титул «маха», который свидетельствовал о том, что он сдал все буддистские экзамены. Этот человек забрался на вершину горы, засел там в маленькой хижине и стал кричать из-за двери: «Я не выйду отсюда до тех пор, пока не достигну полного просветления». Но вышел он из хижины не просветленным, а абсолютно сумасшедшим! Итак, если ваш духовный поиск – результат волевого усилия, если его питает тщеславие, тогда вы попадете в психиатрическую больницу. Ваша психика не выдержит напряжение, и вы сойдете с ума. Тщеславие заведет вас в тупик, вплетет вас в сложный клубок безумия, который не позволит вам видеть мир и который будет очень трудно распутать. Итак, мы медитируем не для того, чтобы чего-то достичь или от чего-то избавиться, а чтобы осознавать реальность.

Что же мы можем осознать сейчас? Что же мы можем осознать в этот самый миг? «Я ищу Высшую Реальность на протяжении всей медитации, но не могу найти ее», – говорите вы. В настоящий момент вы можете узнать состояние своего ума: возбуждены ли вы, дурные ли у вас мысли, гневаетесь ли вы. Может быть, вы огорчены,

вам скучно, вы испуганы, сомневаетесь, не уверены в себе или еще что-то? Вы можете ясно понять, что в настоящее время происходит в вашем уме. Сейчас вы осознаете условия своего ума: страх, сомнения, тревоги, какие-то желания. И вы понимаете, что все это преходящие состояния.

Если вы чего-то боитесь, то попытайтесь ухватить свой страх. Удержите его, чтобы он стал постоянным условием вашего ума. Выясните, сколько времени вы можете оставаться в состоянии страха. Определите, можно ли назвать страх Богом, Высшей Истиной. Вы можете видеть свой страх. Когда я напуган, я осознаю свое состояние. Да, я боюсь, но, когда я честно признаюсь себе в своем страхе, уменьшается его способность морочить меня. Страх имеет над мною власть, только когда я сам наделяю его силой.

Откуда у страха такая власть над нами? Он искажает картину мира, преувеличивает опасности нашего положения. Страх кажется нам огромным неясным пятном. Мы пускаемся наутек, и тогда он берет большую силу над нами.

Чудовище страха набирает мощь, когда мы реагируем на него так, как ему нужно. Вот к нам приходит страх... Это яростное, ужасное чудовище. Оно хмурится и скалится, показывая клыки. Вы кричите: «Боюсь! Помогите!» и бежите от него. И тогда это чудовище ухмыляется: «Вот молокосос».

Если вы осознаете чудовище, то одновременно понимаете, что оно представляет собой условие, и только. И не важно, что у него яростный, ужасный вид, все равно оно бесплотно. Просто поймите, что вы находитесь в состоянии, которое сами же считаете ужасающим. Вы изучаете свое чувство страха и понимаете, что страх это просто ментальное заблуждение, самовнушение. То же самое верно в отношении любого желания. Мы алчем чего-то, и возжеланный предмет приобретает в наших глазах более высокую ценность, чем у него есть на самом деле. Медитация это прорыв, разрушение иллюзорного мировосприятия путем осознания условий своего ума. Мы понимаем, что наши состояния изменчивы, неудовлетворительны, пусты от самобытия, не имеют души, самости – они просто приходят и уходят. Вы начинаете дистанцироваться от своих мыслей и чувств, теперь вы чувствуете в себе пространство, промежуток. Со временем состояния, которые прежде полностью овладевали вами и «съедали» вас, удаляются от вас. Теперь вы смотрите на них как на что-то отдельное от вас.

Медитация это постоянное осознание условий ума в их подлинном виде и качестве. Невежественный человек не понимает это. Ему кажется, будто он и есть условия своего ума. Он может подумать,

что не должен переживать подобные состояния, что нужно навязывать себе что-то другое. Если вы большой идеалист, тогда вам захочется быть добродетельным, святым, интеллигентным, благородным, мужественным, лучшим среди людей. Вы думаете: «Я хочу быть благородным, порядочным человеком». Хорошо, что у вас есть идеал, что вы стремитесь развить благородство, мужественность, мягкость, сострадательность.

Все это замечательные идеалы, но вам все равно приходится сталкиваться с реалиями мирской жизни. Мы замечаем, что поддаемся гневу, раздражению, ревности, жадности. Порой мы начинаем нехорошо думать о знакомых людях. Если бы мы были совершенны, то никогда не вынашивали бы в себе подобные мысли и чувства. Мы думаем: «Я очень далек от достижения идеала совершенного мужчины (женщины), я никчемный тупица, полное ничтожество!» Почему же вы так думаете? Потому что условия вашего ума не всегда соответствуют идеалу. Иногда вы мужественны и великодушны. Порой вы замечаете, что совершаете прекрасные поступки, ведете себя бесстрашно. Но случается, что мы ведем себя абсолютно противоположным образом. И мы удивляемся: «Почему мне на ум пришли такие подлые мысли? Если бы я был поистине добродетельным, то никогда не думал бы так дурно о других людях».

Когда мы не пытаемся *стать* кем-то, то можем осознать, что мы просто переживаем некие состояния ума. Мы можем переживать благородство, смелость, мужественность, слабость, малодушие, подлость и тупость, все равно это лишь условия, которые зависят от самых разных факторов, которые мы не можем предсказать, и которыми мы не в силах управлять. Начните осознавать, что на условном уровне *самсары* любая мелочь влияет на весь окружающий мир. Бессмысленно утверждать: «Я полностью отстранюсь от всего на свете, чтобы на меня ничто не влияло», потому что каждое событие непременно меняет ход вещей. На условном уровне мы можем лишь постигать, осознавать, хотя выбор у нас есть. Мы можем использовать свое тело для совершения добрых, а не дурных поступков – вот где мы можем выбирать. Если вы внимательны и мудры, то искусно используете свое тело и речь, доброжелательно относитесь к другим существам и земле, на которой живете. Вы живете искусно, проявляя доброту, сострадание, милосердие и высокую нравственность.

В уме могут происходить самые разные процессы. В нем может даже возникнуть желание убить кого-то. Но вы не реализуете на практике эти ментальные побуждения, а просто осознаете их. Вы можете осознавать, что это всего лишь условие, а не вы сами, не ваша личная трудность. Вы когда-нибудь хотели кого-нибудь убить? У

меня возникало такое побуждение. Я понимаю желание убить. Я никогда никого не убивал, об этом даже говорить не приходится, но у меня действительно возникали мысли об убийстве.

Откуда же приходят эти мысли? Может быть, во мне что-то прогнило, и поэтому я должен начать беспокоиться? Может быть, природная склонность ума приводит к возникновению желания покончить с кем-то, если вы чувствуете к нему сильную неприязнь? Вообще-то, природа предусмотрела в человеке такой механизм, он и поныне действует в нас. Животные убивают друг друга. Если вы проведете в настоящем лесу ночь, то не раз услышите крик жертвы, на которую напал хищник. Например, кролик кричит, когда лиса хватается его клыками за горло.

Убийство это природная склонность, в нем нет ничего ненормального. Но нравственный и ответственный человек, ступающий по духовному пути, может ощущать в себе побуждения к убийству, но он не должен реализовывать их. Нам следует ясно осознавать, что эти побуждения представляют собой условия ума. Говоря об осознанности, я хочу сказать, что вы просто понимаете, что таковы условия ума, и не создаете себе трудности, не усложняете свою жизнь такими замечаниями: «У нас не должны возникать подобные побуждения» или «Я скверный человек, потому что в моем уме возникло дурное побуждение». Тогда в вас будет развиваться невроз. Мы просто ясно осознаем действительное положение вещей, потому что лишь свою ситуацию мы можем понять непосредственно, без отвлеченных рассуждений и пустых верований.

Это и есть самореализация, не так ли? Вы постигаете обусловленное и необусловленное.

По мере нашего примирения с обусловленным (вместо того чтобы заблуждаться, беспомощно реагировать на условия, погружаться в них, отвергать или уничтожать их), мы осознаем Необусловленное, пространство ума. Вы полагаете, что условия определяют все. Но условия откуда-то возникают, не так ли? Они непостоянны – откуда же они приходят и куда уходят? Вы наблюдаете за ними и постепенно начинаете переживать пустоту или цельность, или Необусловленное – вы можете применять любой термин. Мы говорим о Необусловленном, то есть о том, что не рождается и не умирает.

Такова самореализация тех, кто постиг реальность. Обусловленное это реальность, но качество или внешнее проявление условия это не реальность, высшая реальность. Это всего лишь условная видимость, восприятие жизни на привычном, условном уровне. Буддистская медитация это практика осознания своего поля Будды через понимание жизни, как она есть, когда вы непосредственно пережи-

ваете боль в колене, экзальтацию, какие-то другие чувства, мысли, воспоминания или пустоту... не цепляясь, не выбирая, ни к чему не привязываясь. Мы развиваем безмятежное сердце, уравновешенный ум, единый и цельный, когда воспринимаем жизнь, как она есть, больше ни в чем не заблуждаясь.

Вы понимаете, что я подразумеваю, когда говорю о постижении ума? Вы осознаете свои мысли и чувства. Вы не ищете «Бога» или «Высшую Истину», как будто это некий объект. Обратите внимание на слово «Бог». Он кажется вам чем-то материальным, не так ли? Я воспринимаю это слово именно так. Мне кажется, что термин «Бог» передает понятие чего-то объективного, вещественного, как будто это некое условие. Итак, на интеллектуальном уровне, на духовном пути вы можете лишь верить. Если вы верите в слова или идеи, но никогда не выходите за их пределы, значит вы все еще привязаны к некому представлению об истине, а не познали ее.

Поэтому Будда не учил доктрине или системе верования. Иногда буддисты говорят: «Мы не верим в Бога и в душу. Буддист не должен верить в душу, богов и прочее в этом духе». Но это же нигилистическое учение, правда? Это чистый нигилизм. Неверие в Бога и душу это просто противоположность веры, а не постижение истины. Так вы просто верите в отрицание, а не в утверждение. Мне попадаются буддисты, которые когда-то были христианами. Затем они глубоко разочаровались в христианстве, теперь они настроены недоброжелательно к христианству. Из-за этого они используют буддизм как оправдание. Они презрительно отзываются о христианстве: «Христиане верят в Бога, в вечную душу, а мы не верим во все это. Мы верим в *анатту*, а не душу!» Но Будда учил не этому. Это тоже ловушка для ума. Такое мироощущение ограничивает нас, мешает нам видеть реальность.

Вы достигаете самореализации, когда познаете непосредственно. Вы ничего не утверждаете, не даете четкого определения Дхамме или истине: «Это мужчина» или «Дхамма это человек», или «Дхамма это патриарх»... «Дхамма это ничто», «Дхамма это безличная сущность», или «Дхамма это суть всего на свете», «Дхамма и есть все сущее». Вы слушаете все эти философские, интеллектуальные суждения, которые люди любят высказывать о том, что совсем не понимают. Мы же пытаемся не давать определение неопределимому явлению, а *познавать*, постигать напрямую то, что пребывает вне определений, вне границ.

Итак, такова наша буддистская практика. Мы должны постоянно напоминать себе об этом обстоятельстве, потому что сила привычки очень велика. Мы очень легко привязываемся к своим мыслям и



воспоминаниям. Мы быстро привыкаем искать что-то или избавляться от чего-то. Мы легко верим в разные мнения и воззрения в отношении себя, других людей и мира, в котором живем. Мы легко верим, потому что некоторые наши мнения и воззрения действительно разумны, рассудочны, практичны, логичны, блестящи. «Я демонстрирую передовые взгляды», – думает человек.

Мы не пытаемся сказать, что у вас не должно быть передовых взглядов, блестящих идей. В них нет ничего плохого, если вы ясно осознаете их природу: это просто непостоянные условия ума. Не преувеличивайте их важность. И также не следует падать духом, если вы не очень интеллектуальны, если ваши воззрения и идеи ограниченные и приземленные. Не нужно беспокоиться из-за этого. Мы понимаем, что природа всех мыслей и представлений одинакова. Лучше непосредственно осознавать, чем огульно утверждать или отрицать.

Срединным Путем мы называем осознанность. Мы просто внимательны, то есть наш ум открыт, целен и уравновешен. Вы уже не привязываетесь к какому-то отдельному условию, не утверждаете одержимо: «Мое малозначимое условие, мое скромное и временное мнение – вот Высшая Реальность».

Вы уже не раз слышали то, о чем я сегодня рассказываю вам. Я хочу, чтобы вы всегда помнили эти наставления, чтобы вы постоянно анализировали свое положение, осознавали состояния своего ума. Начните работать с незначительными событиями своей мирской жизни, исследуйте их. Если вы что-то ищете, если вы ненавидите старшего монаха, если какой-то монах говорит: «А ну-ка, давай готовь еду», и вы при этом ощущаете негодование, гнев, (ведь кто-то принуждает вас что-то делать!), то уясните себе, что все это просто состояния ума! Просто осознавайте все события и явления, как они есть, а не пытайтесь выяснять, лучший ли выбор сделали вы, все ли монахи достаточно мудры для того, чтобы иметь право отдавать вам приказы. Вы чувствуете вину, так как рассердились, и полагаете, что гнев следует подавлять в себе. Просто осознавайте все сложные ментальные формирования, которые складываются вокруг вас в течение дня! Мы сами усложняем себе жизнь. Какой-то монах говорит вам: «Готовь еду», и вы возмущаетесь: «Как он смеет так говорить со мной! Я медитирую гораздо дольше его. Я доктор философии престижного университета и пишу книги о буддизме, а этот болван велит мне кашеварить!»

Не нужно создавать трудность из условий жизни, просто ясно осознавайте все явления и вещи. Такая осознанность гораздо важнее усилий по исправлению ситуации... стараний призвать к порядку

всех монахов и послушников, попыток превратить монастырь Читёрст в совершенное место, в котором вы будете чувствовать, что все люди такие, какими им и следует быть. Это все равно что пытаться сделать совершенным весь мир. Для этого вы будете работать бесконечно долго, и все равно у вас ничего не получится.

Жизнь дала вам возможность духовно развиваться, возвращайте же в себе осознанность. Не тратьте зря время на бесполезные жалобы или фантазии, не приписывайте окружающим собственные мысли и чувства и не наживайте комплекс вины из-за того, что порой вас одолевают отрицательные эмоции и мысли, которые вы не хотите переживать. Вы понимаете меня? Главное – не пытаться излучать совершенные мысли или вести себя как святой, а пытаться осознавать и принимать жизнь, как она есть. Вы можете осознавать то, что происходит в вашем уме, в вашем сознании. Ваша практика совершенно непосредственна: вы работаете над собой в эту самую минуту, прямо здесь.

Мы все время соблюдаем буддистские заповеди, согласно которым нам нельзя применять свои физические условия и возможности речи для совершения вредных, жестоких, эгоистичных и недобропорядочных действий. Мы должны общаться друг с другом с добротой, состраданием, любовью. Нам следует обходиться друг с другом деликатно. Если вы не можете любить каких-то людей, то просто будьте добры к ним. Если вы рассержены на меня, испытываете ко мне ненависть, то хотя бы не позволяйте себе убить меня. Я прошу только этого! Будьте доброжелательны к тем, кого вы на дух не выносите и хотите прикончить. Нет ничего противоестественного в таких порывах, но хотя бы осознавайте их как эмоции, не реализовывая их. Никто не требует от вас, чтобы вы никогда не думали плохо о ком-то.

Мы сознательно ограничиваем себя, всегда остаемся в границах безукоризненных нравственных заповедей. И мы активно помогаем друг другу, проявляя милосердие, доброту, внимание, щедрость к окружающим людям. Таким образом, мы делаем свою жизнь более сносной и приятной. Когда мы щедры и добры друг к другу, наша жизнь становится гораздо более радостной, чем в отсутствии этих важных качеств. Жить в самом деле гораздо веселее и интереснее, когда люди добры и щедры (по крайней мере, я так считаю), чем когда они замкнуты и прижимисты. Но если вы не можете быть добрым, щедрым и милосердным, тогда хорошо бы вам, по крайней мере, воздерживаться от злых, подлых поступков.

Уясните себе, что все преходяще, все пусто от самобытия. Нужно постоянно контролировать себя, понимаете? Нужно быть осознан-

ным. Какими бы ни были ваши ментальные загрязнения, просто четко осознавайте их, считайте их условиями своего существования, а не личными трудностями. Перестаньте отождествлять себя со своими жизненными затруднениями. Осознавайте свои трудности как условия, которые возникают и исчезают. Это не я сам, эти условия не составляют мою сокровенную суть. Вы постоянно напоминаете себе об этом до тех пор, пока у вас не начинают возникать проблески... По мере развития буддистской практики ваш ум очищается, потому что вы позволяете всем условиям своей жизни исчезать. Вы не придаете силу своим привычкам, а постоянно позволяете тем из них, что уже возникли, исчезнуть, испариться.

Вы обретаете подлинный душевный покой. В вас навсегда воцаряется безмятежность, которую ничто не сможет поколебать.



***ТИК НАТ ХАН***

***Гнев***

## ПИЩА ГНЕВА

Каждый человек должен научиться управлять своим гневом, контролировать его. Для этого необходимо обращать больше внимания биохимической стороне гнева, потому что гнев коренится не только в нашем уме, но и в нашем теле. Проанализировав свою гневливость, можно увидеть его физиологическую основу. Мы должны глубоко проанализировать то, что мы едим и пьем, чему мы позволяем попадать в нас и как мы обходимся со своим телом в обыденной жизни.

*Гнев далеко не всегда имеет психологическую природу.*

Буддизм учит нас тому, что между телом и умом человека существует связь. Наше тело и есть наш ум, и, точно также, наш ум и есть наше тело. Гнев зарождается не только в уме, потому что физическое тело тесно связано с умственной сферой, и их невозможно разделить. В буддизме совокупность тело/ум называют термином «намарупа». Намарупой называют ум-тело как единое целое. Одна и та же реальность иногда проявляется как ум, а иногда как тело.

Ученые глубоко исследовали природу элементарных частиц и выяснили, что иногда такая частица проявляется как волна, а иногда – как собственно частица. Волна разительно отличается от частицы. Волна может быть лишь волной. Она не может быть частицей. А частица может быть лишь частицей, она не может быть волной. Но дело в том, что волна и частица – одно и то же. Поэтому ученые называют ее не волной (wave) и не частицей (particle). Они придумали нечто среднее: термин «wavicle». Так ученые стали называть элементарную частицу.

То же самое верно в отношении ума и тела. Из-за своего двойственного восприятия мы полагаем, будто ум не может быть телом, а тело не может быть умом. Но если хорошо разобраться, то становится понятно, что тело и есть ум, а ум и есть тело. Если мы сможем преодолеть свою двойственность, из-за которой воспринимаем ум и тело как абсолютно разные понятия, то подойдем совсем близко к истине.

Многие люди начинают понимать, что все, что происходит в теле, также отражается на работе ума, и наоборот. В наше время врачи знают о том, что тело порой болеет «от головы». А неправильная работа ума часто связана как раз с телесными недугами. Тело и ум

это не два отдельных понятия, они составляют единое целое. Мы должны старательно заботиться о своем теле, если хотим управлять своим гневом. Очень важно, какая физическая и информационная пища попадает в нас.

*Мы – то, что мы едим.*

Мы гневаемся, разочаровываемся, переживаем отчаяние в значительной степени из-за пищи, которую потребляем. Мы должны внимательно продумать, что нам следует есть для того, чтобы уберечь себя от вспышек гнева и жестокости. Пища это проявление цивилизации. Наша пища и способы ее добычи и потребления во многом показывают уровень нашей цивилизованности, потому что наши предпочтения способны дать нам покой и уменьшить наши страдания.

Пища, которую мы едим, может играть очень важную роль в провоцировании вспышек гнева. Наша пища может содержать в себе гнев. Когда мы едим говядину, зараженную коровьим бешенством, в этом мясе уже присутствует гнев. Когда мы едим яйца или курятину, то нам известно о том, что в яйцах и мясе кур уже заключен очень сильный гнев. Мы едим гнев, поэтому и выражаем его.

В наше время кур выращивают на современных фермах промышленным способом. Там куры не могут ходить, бегать или искать пищу в почве. Всю пищу такие куры получают непосредственно от человека. Кур держат в маленьких клетках, где вообще нельзя двигаться. Днем и ночью курам приходится стоять на одном месте. Только представьте себе, что вам запретили ходить и бегать. Вообразите, что вы вынуждены все сутки напролет стоять на одном месте. Вы сошли бы с ума. Вот и куры сходят с ума.

Для того чтобы куры чаще несли яйца, крестьяне создают неестественные дни и ночи. Они применяют на ферме искусственное освещение, укорачивая сутки, чтобы курам казалось, будто миновали двадцать четыре часа. Таким образом, кур заставляют нестись чаще. Куры ощущают сильный гнев, раздражение, они сильно страдают. Они выплескивают свой гнев, свое раздражение, нападая на кур, которые стоят рядом с ними. Куры клюют друг друга. Гневливая курица заклеывает свою соседку до крови, она мучает и убивает ее. Поэтому теперь крестьяне начали отпиливать курам клювы, чтобы они не клевали друг друга из-за своей гневливости.

Итак, когда вы едите мясо или яйца такой курицы, ее гнев и раздражение переходят в вас. Поэтому вам следует быть внимательными. Будьте разборчивы в том, что вы едите. Если вы едите гнев, то будете выражать гнев. Если вы едите отчаяние, то будете выражать

отчаяние. Если вы едите разочарование, то будете выражать разочарование.

Мы должны есть счастливые яйца от счастливых кур. Мы должны пить молоко, которое дают не разгневанные коровы. Мы должны пить цельное молоко, которое дают коровы, пасущиеся на лоне природы. Мы должны помогать крестьянам ухаживать за домашним скотом милосерднее. Мы также должны покупать овощи, которые выращены естественным образом. В таком случае продукты подорожают, но мы можем компенсировать свои потери, начав меньше есть. Можно научиться есть меньше.

*Мы впитываем гнев и через другие органы чувств.*

Гнев попадает в нас не только через продукты питания, но и через органы зрения, слуха и через сознание. Потребляемые нами продукты культуры тоже зачастую заражены гневом. Поэтому мы должны быть разборчивыми в отношении того, что мы смотрим и слушаем.

Наверно, иногда вы чувствуете себя одиноко и хотите с кем-нибудь пообщаться. За один час разговора слова вашего собеседника могут отравить вас множеством ядов. Вы можете впитать много гнева, который позднее выразите сами. Поэтому очень важно внимательно отслеживать все, что вы поглощаете. Когда вы слушаете новости, читаете газетную статью, обсуждаете что-то с другими людьми, вы впитываете такие же яды, которые попадают в вас вместе с пищей, когда вы едите неосознанно, не так ли?

*Ешьте правильно, ешьте меньше.*

Некоторые люди находят в чревоугодии утешение, так они забывают о своих бедах и горстях. Переедание может привести к заболеванию пищеварительной системы и способствовать повышенной гневливости человека. Переедаая, вы производите излишки энергии. Если вы не умеете эффективно распорядиться этой энергией, тогда она распаляет гнев, половое желание и жестокость.

Придерживаясь правильного питания, мы можем есть меньше. В действительности нам нужно половина той пищи, которую мы поглощаем ежедневно. Для надлежащего пищеварения следует жевать пищу примерно пятьдесят раз, прежде чем проглотить ее. Если мы будем есть очень медленно, превращая еду в кашу, тогда наш пищеварительный тракт сможет выделить из пищи гораздо больше питательных веществ. Если мы едим хорошую пищу и старательно ее пережевываем, то получаем из нее больше питательных веществ, чем если бы мы съели очень много еды, но плохо прожевали ее.

Питание – серьезная практика. Когда я ем, то наслаждаюсь каждым кусочком своей пищи. Я осознаю еду и то, что я поглощаю ее. Мы можем есть осознанно – так мы осознаем, что пережевываем пищу. Мы жуем очень старательно и делаем это радостно. Время от времени мы прекращаем жевать и заговариваем с друзьями, родственниками, членами сангхи (религиозной общины), которые окружают нас. Мы замечаем, что нам очень приятно сидеть всем вместе за столом и жевать пищу, ни о чем не беспокоясь. Когда мы едим осознанно, то не поглощаем и не впитываем свой гнев и тревоги, свои надежды. Мы жуем пищу, которую с любовью приготовили для нас другие люди. И мы получаем от нее удовольствие.

Когда пища у вас во рту становится кашицеобразной, вы лучше ощущаете ее аромат, и вы оцениваете ее превосходный вкус. Возможно, сегодня вы захотите есть именно таким способом. Осознавайте каждое движение своего рта. Вы узнаете о том, что ваша еда по-настоящему вкусная. Может быть, вы едите простой хлеб без масла и варенья, но он все равно очень вкусный. Возможно, вы станете пить молоко. Я никогда не пью молоко, я его жую. Я отправляю в рот кусок хлеба и какое-то время осознанно жую его, а затем я зачерпываю ложку молока. Я отправляю молоко в рот и довольно долго осознанно жую его. Вы даже не представляете себе, какой вкусной может показаться пища, если просто долго жевать молоко с хлебом.

Когда пища становится достаточно жидкой, смешанной со слюной, она уже наполовину переварена. Поэтому, когда она отправляется в ваш желудок и кишечник, то процесс пищеварения протекает очень легко. Ваш организм впитает максимальное количество питательных веществ из хлеба и молока. Вы жуete пищу и при этом переживаете большую радость и свободу. Если вы будете питаться таким образом, то естественным образом будете меньше есть.

Нам только кажется, что мы можем съесть очень много. Не верьте своим глазам. Именно глаза заставляют вас переедать. Вам не нужно есть так много. Если вы умеете есть осознанно и радостно, то понимаете, что вам необходима лишь половина пищи, которую хотят съесть ваши глаза. Я предлагаю вам убедиться в этом на собственном опыте. Вы поймете, что лучшей едой для вас станут сухофрукты, морковь, хлеб и молоко. Это очень вкусная пища.

Многие жители нашей Сливовой Деревни, нашего буддистского центра во Франции, едят именно так. Они пережевывают пищу очень медленно, в полной осознанности. Попробуйте есть именно так. Этот способ поможет вам оздоровить свое тело, а значит также дух и сознание.



Глазами мы съедаем больше, чем может вместить наш желудок. Нам следует наполнить свое зрение энергией осознанности, чтобы мы точно узнали, какое количество пищи нам необходимо. Китайские монахи и монахини называют чашу для подаваний «средством определения меры». Мы пользуемся такой чашей для того, чтобы не позволить глазам обмануть нас. Когда пища наполняет чашу до краев, мы понимаем, что этого вполне достаточно. Мы съедаем только такое количество еды. Если вы сможете так есть, то сможете покупать меньше еды. А если вы будете покупать меньше еды, то сможете позволить себе приобретать пищу, выращенную естественным образом. Такого стиля могут придерживаться и холостяки, и семейные люди. Таким образом, мы окажем эффективную поддержку крестьянам, которые хотят выращивать естественную пищу на лоне природы.

#### *Пятый урок осознанности.*

Каждый человек нуждается в пище, укорененной в нашем желании любить и служить. Такая пища пронизана разумностью. Пять уроков осознанности помогают нам избавиться от страданий. Эти уроки предназначены для всего мира и для каждого человека в отдельности. Пять уроков осознанности учат ясно осознавать то, как мы едим.

Урок осознанности включает в себе практику осознанного потребления. Мы придерживаемся диеты, которая может освободить нас и наше общество. Мы осознаем страдания, которые возникают из-за бессознательного потребления, поэтому обязуемся «поддерживать здоровье (физическое и умственное), как собственное, так и своих родственников и всего общества в целом через осознанную практику еды, питья и потребления прочих вещей. Я даю обет употреблять только те продукты и информацию, которые сохраняют покой, благополучие и радость в моем теле и сознании, а также в коллективном теле и сознании моей семьи и общества. Я полон решимости не употреблять алкогольные напитки и другие яды, воздерживаться от пищи и информации, в которых содержатся яды — например, от некоторых телевизионных программ, журналов, книг, фильмов и разговоров...»

Если вы не хотите переживать гнев, раздражение, отчаяние, то можете жить согласно этому уроку осознанности. Если вы будете пить алкогольные напитки осознанно, то сами поймете, что они заставляют вас страдать. Люди, употребляющие алкогольные напитки, страдают телесно и умственно, они часто погибают в автомобильных авариях. Человечество также страдает оттого, что на производство алкогольных напитков идут продукты питания. Алкогольное

производство использует зерно, отнимая его у недоедающего человечества. Если мы будем есть и пить осознанно, то достигнем этого освобождающего понимания.

Обсудите программу осознанного потребления с людьми, которых вы любите, со своими родственниками, даже если они совсем молоды. Дети понимают такие вещи, поэтому они должны принимать участие в подобных дискуссиях. В кругу родных и друзей вы можете решить, что вы должны есть и пить, какие телевизионные программы вам стоит смотреть, какие книги и журналы нужно читать, о чем следует разговаривать друг с другом. Такая программа защитит вас.

Мы не можем и надеяться на то, что преодолеем гнев, если не учтем все, что мы потребляем, потому что гнев содержится в определенной еде и информации. Поговорите с близкими людьми об осознанном потреблении. В Сливовой Деревне мы изо всех сил пытаемся защитить себя. Мы старательно избегаем всего, что питает наш гнев, раздражение и страх. Для того чтобы более осознанно потреблять пищу и информацию, нам нужно регулярно обсуждать то, какие продукты мы едим, как мы едим, как покупать меньше, как получать более высококачественную пищу, как съестную, так и ту, что мы получаем через органы чувств.

## Глава 2

### ПОГАСИТЕ ПЛАМЯ ГНЕВА

*Спасем свой дом сами.*

**К**огда кто-то говорит или делает то, что заставляет нас гневаться, мы страдаем. Нам так и хочется что-то сказать или сделать в ответ, чтобы и тот человек почувствовал страдание. Мы надеемся, что это поможет нам уменьшить силу нашего страдания. Мы думаем: «Я хочу наказать тебя. Я хочу заставить тебя страдать, потому что ты заставил меня мучиться. Когда я увижу, что тебе скверно, мне станет легче».

Многие люди склонны верить в такой наивный метод. Все дело в том, что, когда вы попытаетесь сделать больно другому человеку, он в свою очередь постарается найти облегчение в причинении вам еще большего вреда. В результате ваше общее страдание только усиливается. Вы оба нуждаетесь в сострадании и помощи. Ни одного из вас не следует наказывать.

Если вы рассердились, то вернитесь в свою комнату и постарайтесь ясно осознавать свой гнев. Когда кто-то ввергает вас в мучи-

тельное состояние, отступите и внимательно исследуйте свое страдание, свой гнев. Ничего не делайте и не говорите. Любое ваше слово или действие в состоянии гнева может повредить вашим отношениям.

Люди в своем большинстве не делают этого. Они не уединяются. Нам хочется привязаться к своему обидчику, чтобы наказать его.

Если в вашем доме случился пожар, для вас самое главное – возвратиться в дом и попытаться сбить пламя, а не бежать за человеком, которого вы подозреваете в поджоге. Если вы броситесь в погоню за тем, кто, по вашему мнению, поджег ваш дом, тогда ваш дом сгорит дотла, пока вы будете бегать за ним. Такое поведение нельзя назвать мудрым. Вы должны возвратиться и погасить пламя. Итак, если вы гневаетесь и при этом продолжаете спорить или еще как-то общаться с другим человеком, пытаетесь наказать его, значит вы ведете себя точно так же, как тот, кто преследует поджигателя в то время, как его дом охвачен пламенем.

#### *Средства, позволяющие погасить пламя.*

Будда передал нам очень эффективные способы гасить наш внутренний пожар. Это метод осознанного дыхания, метод осознанного хождения, метод охватывания своего гнева, метод глубокого исследования природы своих чувств и метод глубокого исследования другого человека для того, чтобы понять, что он тоже сильно страдает и нуждается в помощи. Эти методы очень практичны, их передал нам непосредственно сам Будда.

Когда вы делаете осознанный вдох, то отмечаете про себя, что воздух входит в ваше тело, а когда вы делаете осознанный выдох, то отмечаете про себя, что воздух выходит из вашего тела. Таким образом, вы устанавливаете связь с воздухом и своим телом. Ваш ум внимательно отслеживает все эти процессы, поэтому вы устанавливаете связь также и с умом, как он есть. Для того чтобы установить связь с самим собой и своим окружением, нужно сделать лишь один осознанный вдох-выдох, а для того, чтобы восстановить связь, нужно сделать три осознанных вдоха-выдоха.

Если вы не стоите, не сидите и не лежите, значит вы идете. Но куда вы идете? Вы уже пришли. С каждым шагом вы можете прийти в настоящий миг, можете вступить в Чистую Землю или в Божье Царство. Когда вы идете из одного конца комнаты в другой, или переходите из одного здания в другое, осознавайте связь своих ног с землей или соприкосновение своего тела с воздухом. Это поможет вам определить, сколько шагов вы можете сделать в невозмутимом состоянии во время вдоха, и сколько шагов – во время выдоха. Когда вы делаете вдох, то можете говорить «внутри», а когда вы делае-

те выдох, то можете говорить «вовне». Так вы выполняете медитацию ходьбы весь день. Эта практика доступна вам в любой момент, поэтому она способна преобразить вашу обыденную жизнь.

Многие люди любят читать книги о различных духовных традициях или выполнять ритуалы, но они не очень хотят практиковать эти учения. Учение может преобразить нас независимо от того, какой религии или духовной традиции мы принадлежим, если мы полны решимости практиковать. Мы превратимся из моря огня в тихое озеро. Таким образом, мы не только пресекаем страдания, но и станем источником радости и счастья для многих окружающих нас людей.

#### *Как мы выглядим, когда гневаемся?*

Когда вы станете гневаться, возьмите зеркало и посмотритесь в него. Когда вы сердитесь, вы становитесь некрасивым, ваша внешность отталкивает. Сотни лицевых мышц у вас сильно напрягаются. Ваше лицо становится похожим на бомбу, которая готова вот-вот взорваться. Посмотрите на человека, который гневается. Когда вы видите, как напряжен такой человек, вам становится не по себе. Его внутренняя бомба готова взорваться в любой миг. Итак, очень полезно смотреться в зеркало в минуты гнева. Это колокольчик внимательности. Когда вы осознаете свой неприглядный вид, вам хочется как-то изменить ситуацию. Вы знаете, что нужно делать для того, чтобы выглядеть красиво. Вам не нужна косметика. Вам следует лишь спокойно и ровно дышать и тихо улыбаться. Если вы сможете выполнить это упражнение один или два раза, тогда вы будете выглядеть гораздо привлекательнее. Посмотритесь в зеркало, сделайте спокойный вдох, а потом с улыбкой выдохните. Вы сразу же почувствуете облегчение.

Гнев это умственное, психологическое явление, и все же он тесно связан с биологическими и биохимическими элементами. Гнев заставляет ваши мышцы напрягаться, но если вы умеете улыбаться, то начинаете расслабляться, и ваш гнев улетучивается. Улыбка помогает возникнуть вашей внутренней энергии осознанности, помогает вам контролировать свой гнев.

В старину королевские слуги носили с собой зеркальца, потому что они должны были предстать перед королем с безупречной внешностью. Этикет предписывал слугам носить с собой сумку, в которой лежало зеркало. Испытайте этот метод. Носите с собой зеркало и смотрите в него, чтобы определить, в каком состоянии вы находитесь. После того как вы сделаете несколько вдохов-выдохов и улыбнетесь себе, ваше напряжение спадет, и вы почувствуете облегчение.

*Обнимите гнев ярким светом осознанности.*

Гнев подобен ревущему малышу, который испытывает страдание и оттого плачет. Ребенок хочет, чтобы мать обняла его. Вы мать своего ребенка, своего гнева. Когда вы начинаете практиковать осознанное дыхание, то приобретаете материнскую энергию для того, чтобы баюкать и обнимать дитя. Достаточно и просто обнять свой гнев, просто делать вдохи и выдохи. Ребенок сразу же успокоится.

Все растения питаются солнечным светом. Все они чувствительны к свету. Любое растение, на которое изливается солнечный свет, переживает преобразование. Утром цветочные бутоны закрыты. Но когда восходит солнце, его лучи обнимают цветы и пытаются пронизать их. Солнечный свет состоит из крошечных частиц, фотонов. Эти фотоны непрерывно друг за другом пронизывают цветок до тех пор, пока не скопятся в нем в достаточно большом количестве. В этот момент цветок уже не может сопротивляться и вынужден открыться навстречу солнечным лучам.

Все наши умственные и физиологические образования точно так же чувствительны к свету осознанности. Если вы охватите свое тело единым внутренним взором, оно преобразится. Если вы направите фокус сознания на свой гнев или отчаяние, они также преобразятся. По словам Будды и согласно нашему опыту, все, что попадает в поле энергии осознанности, преобразается.

Ваш гнев похож на цветок. Поначалу вы не понимаете природу своего гнева и причину его появления. Но если вы научились охватывать гнев энергией осознанности, он начнет открываться. Вы можете сидеть и следить за своим дыханием или можете выполнять ходячую медитацию для того, чтобы выработать энергию осознанности и охватить ею свой гнев. Спустя десять или двадцать минут вашему гневу придется открыться вам, и вы тотчас же увидите подлинную природу своего гнева. Возможно, гнев возникает в вас просто из-за неправильного восприятия или недостатка искренности.

*«Испеките» свой гнев.*

Вам нужно поддерживать свою осознанность на протяжении некоторого времени для того, чтобы цветок гнева открылся сам. Точно так же вы печете картофель. Вы отправляете картофель в духовку, закрываете крышку и зажигаете газ. Даже если вы включили огонь на максимум, ваш картофель все равно не испечется, если вы погасите огонь через пять минут. Для того чтобы картофель пропекся, вам нужно поддерживать в духовке огонь примерно двадцать минут. Затем вы открываете крышку и чувствуете вкусный запах печеного картофеля.

Ваш гнев сродни картофелю: вам нужно просто «испечь» его. Сначала гнев сырой. Нельзя есть сырой картофель. Очень трудно получать удовольствие от своего гнева, но если вы умеете справиться с ним, «испечь» его, тогда отрицательная энергия вашего гнева станет положительной энергией понимания и сострадания.

У вас все получится. Это под силу не только великому Будде. Вы тоже способны обуздать свой гнев. Вы можете превратить гнев в цветок сострадания. Многие люди способны обуздать свой гнев за пятнадцать минут. Секрет их метода заключается в умении непрерывно наблюдать свое дыхание, выполнять осознанную ходьбу, вырабатывать энергию осознанности для того, чтобы контролировать свой гнев.

Обнимите свой гнев очень нежно. Ваш гнев – не враг вам, это ваше дитя. Он столь же ваш, как и живот или легкие. Когда вы кашляете или у вас случаются желудочные колики, вы не хотите избавиться от легких или живота. То же самое верно в отношении гнева. Вы принимаете свой гнев, потому что знаете, что можете справиться с ним. Вы можете превратить его в положительную энергию.

*Превратите сор в цветы.*

Опытный садовник не выбрасывает отходы. Он знает о том, что они могут быть полезны. Садовник может превратить отходы в компост, который в свою очередь снова превращается в салат, огурцы, редиску и цветы. В своей духовной практике вы уподобляетесь садовнику, умеющему превращать сор в удобрения.

Гнев, любовь – у всего этого органическая природа, а это значит, что оба эти явления могут меняться. Любовь может перейти в ненависть, и вам об этом хорошо известно. Отношения многих людей поначалу исполнены горячей, глубокой любви. Наша любовь так сильна, что мы верим в то, что не проживем и дня без возлюбленной. И все же, если мы будем осознанны, то спустя всего лишь год или два наша любовь уступит место ненависти. И тогда в присутствии прежде любимой женщины мы испытываем противоположные чувства, нам ужасно неприятно ее присутствие. Мы уже не можем жить под одной крышей, и развод становится для нас единственным выходом. Любовь превратилась в ненависть, наш цветок стал сором. Но вы можете вызвать энергию осознанности, посмотреть на сор и сказать: «Я не боюсь. Я способен снова превратить сор в любовь».

Если вы видите в себе соринки вроде страха, отчаяния и ненависти, не падайте духом. Вы духовный человек, подобный искусному садовнику, умеющему удобрять землю. Вы прямо признаете: «Да, во мне есть сор. Но я превращу его в питательный компост, который поможет любви воскреснуть».

Люди, которые верят в эту практику, и не помышляют о бегстве от сложных отношений. Если вы знаете технику осознанного дыхания, осознанной ходьбы, осознанного сидения, умеете осознанно есть, то можете выработать энергию осознанности и контролировать свой гнев или отчаяние. Вы почувствуете облегчение сразу, как только охватите гнев вниманием. По мере того как вы продолжаете осознавать свой гнев, вы все лучше узнаете его природу.

Итак, у вашей практики две фазы. Первая фаза представляет собой охватывание гнева единым внутренним взором, при этом вы отмечаете: «Дорогой гнев, я знаю о твоём присутствии, и я забочусь о тебе». Вторая фаза представляет собой глубокое исследование природы своего гнева для того, чтобы определить его источник.

*Забойтесь о своем гневе, это ваше дитя.*

Вы должны уподобиться матери, которая прислушивается, не плачет ли ее ребенок. Если мать работает в саду и слышит, что ее ребенок начал плакать, она бросает работу и идет успокаивать его. Возможно, она варила очень вкусный суп. Пища имеет большое значение, и все же она не так важна, как страдание ее ребенка. Мать должна отойти от кухонной плиты и пойти в детскую комнату. Ее появление в комнате подобно солнечному лучу, потому что мать излучает тепло, заботу и нежность. Первым делом она берет ребенка на руки и нежно баюкает его. Когда мать обнимает ребенка, ее энергия пронизывает и успокаивает его. Именно этому вы должны научиться на тот случай, когда вы почувствуете в себе приступ гнева. Вы должны оставить всякую работу, потому что для вас самое важное – возвратиться к себе и позаботиться о своем ребенке, то есть о гневе. Нет ничего важнее заботы о своем ребенке.

Вспомните о том, что, когда вы болели в детстве, вам давали аспирин и прочие лекарства, но лучше вы начинали чувствовать себя только после того, как к вам приходила мать и клала руку на ваш горячий лоб. Вы чувствовали себя гораздо лучше! Вам казалось, что вас коснулась богиня. Когда мать касалась рукой вашего лба, ваше тело пронизывали волны свежести, любви и сострадания. Ваши руки стали продолжениями ее рук. Ее рука все еще живет в вашей руке, если вы умеете правильно дышать и быть осознанным. Тогда, если вы коснетесь лба своей рукой, то увидите, что у вас осталась рука вашей матери, и она касается вашего лба. У вас будет та же самая энергия любви и нежности.

Мать держит своего ребенка осознанно, полностью сосредоточив на нем свое внимание. Ребенок чувствует облегчение потому, что его нежно держит мать, словно на цветок излучаются солнечные лучи. Мать берет в руки ребенка не только для того, чтобы успокоить

его, но и для того, чтобы выяснить, что с ним стряслось. Ребенка держит преданная и очень искусная мать, поэтому она может очень быстро определить, отчего плачет ее дитя. Она очень хорошо знает своего ребенка.

Ради своей духовной практики мы должны досконально изучить гнев. Мы должны найти подход к своему гневу. Мы должны практиковать до тех пор, пока не выявим сами корни своего гнева и не поймем, как он возникает.

*Сдерживайте свое дитя.*

Когда мать внимательно держит ребенка, она быстро находит причину его страданий. Тогда ей очень легко исправить положение. Если у ребенка жар, тогда она даст ему лекарство, чтобы снизить температуру. Если он хочет есть, она накормит его теплым молоком. Если ребенку слишком тесно в пеленках, мать ослабит их.

В своей духовной практике мы поступаем именно так. Мы держим своего ребенка (гнев) в фокусе сознания для того, чтобы почувствовать облегчение. Мы выполняем медитацию осознанного дыхания и осознанной ходьбы словно поем колыбельную песню своему гневу. Энергия осознанности проникает в энергию гнева, как энергия матери – в энергию ребенка. Здесь нет никакого различия. Если вы умеете осознанно дышать, улыбаться и выполнять ходячую медитацию, то непременно почувствуете облегчение через пять, десять или пятнадцать минут.

*Мы открываем подлинную природу своего гнева.*

Когда вы гневаетесь, то склонны полагать, что ваше несчастье вызвано каким-то другим человеком. Вы обвиняете кого-то во всех своих несчастьях. Но если вы хорошо подумаете, то поймете, что находящееся в вас семя гнева и есть главная причина ваших страданий. Многие другие люди, попавшие в такое же положение, не стали бы гневаться подобно вам. Они слышат те же слова, видят ту же ситуацию, и все же они могут оставаться спокойными и не выходят из себя. Почему же вы так легко раздражаетесь? У вас очень легко случаются вспышки гнева потому, что ваше семя гнева слишком крепкое. Вы не практиковали методы усмирения гнева, поэтому в прошлом это семя гнева обильно поливалось.

В глубине сознания каждого из нас есть семя гнева. Но в некоторых людях семя гнева больше прочих семян – например, семян любви или сострадания. Возможно, семя гнева больше потому, что мы не практиковали прежде. Когда мы начнем развивать энергию внимательности, мы впервые станем интуитивно понимать, что наши страдания и несчастья вызваны главным образом не каким-то дру-



гим человеком, а именно семенем гнева в нас. Тогда мы перестанем обвинять другого человека в том, что мы мучаемся из-за него. Мы понимаем, что его роль вторична.

Вы получаете огромное облегчение, когда вас посещают такие озарения. Тогда вы чувствуете себя гораздо лучше. Но другой человек, возможно, до сих пор находится в аду, потому что не умеет практиковать. После того как вы обуздали свой гнев, вы начинаете понимать, что этот человек все еще страдает. Поэтому теперь вы можете сосредоточить свое внимание на нем.

*Помогайте, а не наказывайте.*

Если человек не умеет справляться со своими психологическими трудностями, он переносит их на окружающих людей. Когда вы страдаете, то заставляете страдать других людей. И это в природе вещей. Поэтому вы должны научиться справляться со своими психологическими трудностями, чтобы больше никто не пострадал.

Например, если вы глава семейства, то понимаете, как важно благополучие каждого члена семьи. Из сострадания вы не позволяете своим душевным мукам вредить тем, кто окружает вас. Вы учитесь справляться со своими психологическими трудностями, потому что знаете, что и страдания, и радости лишены самобытия.

Когда кто-то сердится и не может справиться со своим гневом, он страдает в своей беспомощности. И при этом такой человек заставляет страдать окружающих людей. Сначала вам кажется, что он заслуживает наказания. Вы хотите наказать его за то, что он заставил вас страдать. Но через десять или пятнадцать минут ходячей медитации и осознанных размышлений вы понимаете, что этот человек нуждается в помощи, а не в наказании. И это очень хорошее озарение.

Близкий вам человек может оказаться в такой ситуации. Гневаться может ваша жена или муж. Если вы не поможете ей (ему), то кто поможет?

Теперь вы умеете контролировать свой гнев, поэтому чувствуете себя гораздо лучше, но вы видите, что другой человек по-прежнему страдает. Это понимание побуждает вас возвратиться к нему. Никто не сможет помочь ему кроме вас. Теперь вы полны желания возвратиться и помочь ему. Ваш образ мысли поменялся коренным образом: вы больше не хотите наказывать. Ваш гнев превратился в сострадание.

Практика осознанности развивает сосредоточение и интуитивное понимание. Озарение есть плод этой практики, которая помогает нам прощать и любить. За пятнадцать минут или полчаса практика осознанности, сосредоточения и интуитивного понимания может

освободить вас от гнева и сделать вас добросердечным человеком. Такова сила дхармы. Дхарма творит чудеса.

*Разорвите круг гнева.*

Я вспоминаю одного двенадцатилетнего мальчика. Он каждое лето приезжал в Сливовую Деревню, чтобы практиковать вместе с другими юношами. У него не ладилась отношения с отцом, потому что тот, стоило ребенку сделать оплошку, оступиться и пораниться, вместо того чтобы помочь сыну, сразу же непременно кричал: «Тупица! Гляди под ноги!» Отец реагировал так лишь потому, что мальчик упал и больно ударился. Мальчик не получал от отца ласку и участие. И он поклялся, что, когда вырастет, женится и у него родятся дети, он будет иначе обращаться с ними. Он решил, что, если его сын во время игры упадет и поранится, он не станет кричать на него. Он обнимет своего сына и попытается помочь ему.

Прошел год с того момента, как этот мальчик впервые пришел в нашу Сливовую Деревню. И вот как-то раз он привел с собой младшую сестру. Его сестра играла с другими девочками в гамаке и нечаянно свалилась на пол. Она ударилась головой о камень, ее лицо было залито кровью. И вдруг в этот момент мальчик почувствовал, как его охватывает приступ гнева. Он понимал, что вот-вот закричит на маленькую сестру: «Тупица! Смотри под ноги!» Ему хотелось поступить в этой ситуации точно так же, как в свое время вел себя с ним его отец. Но он практиковал в Сливовой Деревне два лета, поэтому сумел сдержаться. Вместо того чтобы закричать, он начал выполнять осознанную ходьбу и осознанное дыхание, в то время как другие люди бинтовали его сестру. Спустя пять минут он пережил проблеск просветления. Он осознал, что энергия вспышки гнева в нем поднималась по шаблону, который внушил ему отец. Он повел себя точно так же, как и его отец, он стал продолжением отца. На самом деле, он не хотел кричать на сестру, но энергия, которую передал ему отец, была такой мощной, что он едва сумел сдержать себя и не поступить так же, как когда-то отец поступал с ним.

Для двенадцатилетнего мальчика такой опыт стал проблеском пробуждения. Он продолжал выполнять осознанную ходьбу и в какой-то момент решил практиковать и пытаться изменить привычный путь своей энергии, чтобы она не передалась его детям. Он знал, что только практика осознанности поможет ему разорвать этот круг страданий.

Мальчик смог понять, что его отец тоже был жертвой переданного ему гнева. Возможно, его отец не хотел дурно обойтись с ним, но он повел себя таким образом из-за того, что привычная энергия была слишком сильной. Когда мальчик понял, что его отец тоже стал

жертвой внушенного гнева, он сразу же перестал сердиться на отца. Через несколько минут он вдруг решил возвратиться домой и уговорить отца практиковать вместе с ним.

Для двенадцатилетнего мальчика такое поведение означает высокий духовный уровень.

#### *Искусный садовник.*

Когда вы осознаете страдания другого человека, то получаете возможность преобразить свое желание наказывать, и тогда вы хотите лишь помочь ему. В такой миг вы понимаете, что ваша практика успешно развивается. Вы искусный садовник.

В каждом человеке растет сад. Любой медитирующий человек должен возвратиться в этот сад и привести его в порядок. Возможно, вы забросили свой сад давным-давно, и он зарос. Вы должны тщательно выяснить, что происходит в вашем саду, и попытаться исправить положение. Верните ему былую красоту, восстановите гармонию в своем саду. Многие люди будут наслаждаться вашим садом, если вы сумеете искусно ухаживать за ним.

#### *Контролируя себя, мы оберегаем окружающих людей.*

В детстве родители учили нас правильно дышать, ходить, сидеть, есть, говорить. Но когда мы приступаем к самостоятельной практике, то перерождаемся как духовные существа. Так, мы должны снова учиться дышать, осознанно дышать. Мы снова учимся ходить, осознанно ходить. Мы хотим снова научиться слушать осознанно и сострадательно. Мы хотим снова научиться говорить на языке любви, чтобы воздать дань уважения своему изначальному обету. Вы говорите: «Прости, мне не по себе. Я гневаюсь и хочу, чтобы ты знал об этом». Такая фраза демонстрирует вашу верность своему обету. Вы говорите: «Знай, что я изо всех сил пытаюсь превозмочь свой гнев, справиться с ним ради нас обоих. Я не хочу взорваться приступом гнева, не хочу повредить ни тебе, ни себе. Я делаю все, что в моих силах. Сейчас я задействовал все навыки, которые мне привил учитель, сангха». Ваша искренность вызовет у другого человека уважение и доверие к вам. И наконец, вы говорите: «Помоги мне, пожалуйста». Это очень сильная фраза, потому что обычно, когда человек гневается, он склонен заявлять о том, что он ни в ком не нуждается.

Если вы можете произнести эти три фразы искренне, от всего сердца, тогда другой человек преобразится. Вы не сможете даже усомниться в благотворном эффекте такой практики. Ваш пример заражает другого человека, и теперь он тоже хочет заниматься духовной практикой. Он думает: «Этот человек искренен со мной. Он

сохраняет верность своему обету, изо всех сил пытается вести себя добродетельно. Я должен последовать его примеру».

Итак, когда вы контролируете себя, то тем самым оберегаете любимого человека. Вы сможете любить других людей, только если способны любить себя. Если вы не заботитесь о себе, если вы несчастны, если в вашей душе нет покоя, тогда вы просто не сможете никого сделать счастливым. Вы не сможете помочь другому человеку, не сможете любить его. Ваша способность любить окружающих людей в полной мере зависит от вашей способности любить себя и заботиться о себе.

#### *Исцелите своего внутреннего ребенка.*

Многие люди до сих пор носят в себе обиженного ребенка. Возможно, эти раны нам причинили в детстве родители. Может быть, наш отец сам получил психологическую травму в детстве. Может быть, нашу мать обидели, когда она была еще маленькой девочкой. Они не знали, как исцелить свои раны, полученные в детстве, поэтому передали свои раны нам. Если мы не знаем, как преобразить и исцелить собственные раны, то передадим их своим детям и внукам. Поэтому мы должны возвратиться к своему обиженному внутреннему ребенку для того, чтобы помочь ему, исцелить его.

Иногда наш обиженный внутренний ребенок нуждается в нашем пристальном внимании. Порой этот маленький ребенок всплывает из глубин нашего сознания и просит уделить ему внимание. В такие минуты вы вместо созерцания прекрасного рассвета возвращаетесь и нежно баюкаете своего обиженного внутреннего ребенка. Вы говорите: «Делая вдох, я возвращаюсь к своему обиженному ребенку. Делая выдох, я баюкаю своего обиженного ребенка».

Для того чтобы позаботиться о себе, мы должны возвратиться и успокоить своего обиженного внутреннего ребенка. Вы должны каждый день практиковать технику возвращения к своему обиженному ребенку. Вы должны нежно обнять его как старший брат или сестра. Вы должны говорить с ним. И вы можете написать своему маленькому внутреннему ребенку письмо на двух или трех страницах. В нем вы напишете о том, что ощущаете его присутствие и сделаете все, что в ваших силах, для того, чтобы исцелить его раны.

Когда мы говорим о сострадательном слушании, то обычно подразумеваем слушание какого-то другого человека. Но мы должны также слушать своего обиженного внутреннего ребенка. Этот страдающий ребенок и поныне живет в нас. И мы можем помочь ему прямо сейчас. Мы можем сказать: «Милое дитя, ты страдаешь, но я рядом, и я готов выслушать тебя. Расскажи мне, пожалуйста, обо всех своих обидах и страданиях. Я буду внимательно слушать тебя».

Если вы умеете возвратиться к своему ребенку и слушать его пять или десять минут, тогда произойдет его исцеление. Когда вы восходите на прекрасную гору, попросите своего маленького ребенка составить вам компанию. Когда вы созерцаете прекрасный рассвет, позовите его за собой. Если вы будете практиковать таким образом несколько недель или месяцев, тогда ваш обиженный внутренний ребенок выздоровеет. Осознанность – вот та энергия, которая поможет нам добиться успеха в таком деле.

*Станьте свободным человеком.*

Если вы практикуете пусть даже одну минуту, то все это время в вас активизируется энергия осознанности. Эта энергия появляется не откуда-то извне, она исходит из вас самих. Сама природа энергии осознанности помогает нам сознательно присутствовать прямо в этом месте в этот самый миг. Если вы пьете чай осознанно, тогда ваше тело и ум становятся единым целым. Вы подлинны, как и чай, который вы сейчас пьете. Когда вы сидите в кафе, довольно громкая фоновая музыка и вихрь мыслей в вашей голове не позволяют вам по-настоящему пить кофе или чай. На самом деле, вы пьете свои мысли, собственные тревоги. Вы не настоящий, как и ваш кофе. Ваш чай или кофе может проявиться в своем подлинном виде, только когда вы возвращаетесь к себе и присутствуете по-настоящему, то есть освобождаетесь от прошлого и будущего, избавляетесь от своих тревог. Если вы подлинны, тогда и ваш чай подлинен. В таком случае вы по-настоящему встречаетесь со своим чаем. И вы пьете подлинный чай.

Вы можете организовать чайную медитацию для того, чтобы помочь друзьям научиться присутствовать по-настоящему. Это позволит им насладиться чашкой чая в компании товарищей. Чайная медитация это духовная практика, которая помогает нам освободиться. Если вы до сих пор скованы прошлым, если оно все еще преследует вас, если вы боитесь будущего, если ваши мысли, страхи, гнев уносят вас из этого места, значит вы не свободны. Вы не в полной мере присутствуете в этом месте в этот самый миг, поэтому жизнь в действительности недоступна вам. Чай, другой человек, синее небо, цветок – все это недоступно вам. Для того чтобы жить в полную силу, глубоко прочувствовать жизнь, вы должны стать свободным человеком. Вы сможете освободиться, если будете развивать осознанность.

Энергия осознанности образует ауру присутствия. Тело объединяется с умом. Практикуя осознанное дыхание или осознанную ходьбу, вы освобождаетесь от прошлого и будущего, избавляетесь от своих мыслей и начинаете жить в полную силу, вы снова присут-

ствуете. Свобода – вот главное условие для того, чтобы установить связь с жизнью, прикоснуться к синему небу, деревьям, птицам, чаю и другому человеку. Поэтому очень важно развивать осознанность. И тем не менее для того чтобы освоить эту практику, не нужно прикладывать усилия на протяжении многих месяцев. Один час такой практики позволит вам стать более осознанным. Учитесь пить чай более внимательно. Тогда вы освободитесь во время чаепития. Учитесь быть свободным во время приготовления завтрака. В любой миг в течение всего дня вы найдете возможность для того, чтобы развивать внимательность, тем самым создавая в себе энергию осознанности.

*«Любимая, я знаю, что ты здесь, и поэтому у меня на душе так хорошо!»*

С помощью осознанности вы можете узнать о том, что происходит в этот самый миг, это касается и любимых людей. Если вы можете сказать своей возлюбленной: «Любимая, я знаю, что ты здесь, и поэтому у меня на душе так хорошо!», значит вы, без сомнения, свободный человек. Такая фраза доказывает, что у вас есть осознанность, способность ласково разговаривать с людьми, четко осознавать все, что происходит в настоящий миг. Все, что происходит в этот самый миг, и есть жизнь. Вы все еще живы, и человек, которого вы любите, тоже жив, он по-прежнему присутствует рядом с вами.

Большое значение имеет уровень осознанности, которую вы развиваете в себе. Вы охватываете другого человека энергией осознанности. Вы смотрите на него с любовью и говорите: «Послушай, как хорошо, что ты жив и здоров, что ты сидишь рядом со мной. От этого на душе у меня так хорошо!» Вы счастливы, и другой человек тоже очень рад, потому что ваша осознанность охватила его. Если вы можете вести себя с окружающими людьми именно так, то вряд ли будете часто переживать приступы гнева.

Любой человек может практиковать такую технику. Для того чтобы освоить ее, не нужно трудиться восемь месяцев. Вам нужно лишь минуту или две осознанно дышать или осознанно ходить для того, чтобы восстановить свое присутствие в этом месте в этот самый миг, чтобы снова ожить. Затем вы идете к другому человеку, заглядываете ему в глаза и с улыбкой говорите: «Послушай, как хорошо, что ты жив и здоров. От этого на душе у меня так хорошо!»

Осознанность делает вас и другого человека счастливыми, благодаря ней вы оба освобождаетесь. Возможно, другой человек переживает приступ тревожности, гнева и самозабвения, но вы можете с помощью осознанности освободить его и себя. Осознанность это

энергия Будды, энергия просветления. Будда присутствует повсюду, где вы осознанны, Будда обнимает вас в порыве любви.

### Глава 3

## ЯЗЫК ПОДЛИННОЙ ЛЮБВИ

*Мирный диалог.*

**Мы** практикуем в кругу семьи или с духовными друзьями, потому что нелегко достичь успеха в одиночестве. Нам нужны союзники. В прошлом мы заключали союзы для того, чтобы причинить кому-то больше зла, мы объединялись ради расширения воздействия гнева. Мы хотим обсудить, как нам жить мирно.

Начните доброжелательно разговаривать с дорогим для вас человеком: «Знаешь, в прошлом мы сильно досаждали друг другу. Мы оба стали жертвами своего гнева. Мы причиняли друг другу адские муки. Теперь я хочу измениться. Мне хотелось бы, чтобы мы стали союзниками, чтобы мы научились защищать друг друга, чтобы мы вместе практиковали технику и одновременно преобразили свой гнев. Давай же отныне начнем улучшать свою жизнь, давай заложим в ее основу практику осознанности. Мне очень нужна твоя помощь, твоя поддержка. Мне хотелось бы, чтобы ты был моим союзником, ведь без тебя я не смогу достичь благоприятных результатов». Вы должны сказать об этом мужу, жене, сыну, дочери. Пора что-то предпринять. Любовь пробуждает нас.

Вы можете достичь проблеска просветления, если просто слушаете пять минут лекцию о дхарме. Но вы должны поддерживать просветленную ауру в своей обыденной жизни, чтобы она могла действовать в домашней обстановке, среди мирских дел. По мере того как в вас будет расти поле просветления, вы будете избавляться от смущения и невежества. Аура просветления будет влиять не только на ваше мышление, но и на ваше тело, на ваш образ жизни. Поэтому так важно пойти к своему близкому родственнику, к любимому человеку и обсудить, как жить мирно, что покупать, как защищать друг друга. Вы должны раскрыть в себе свои лучшие стороны: все свои способности и таланты, чтобы в результате обсуждения таких тем прийти к согласию и уже никогда не причинять друг другу боль. Вы хотите начать жить заново, хотите преобразить себя. Вы можете убедить другого человека в правильности такого пути.

*Мы восстанавливаем разорванные отношения.*

Один молодой американец пять лет не разговаривал с отцом. О каком-то общении между ними не могло быть и речи. Однажды он познакомился с дхармой, учение о подлинном пути произвело на него сильное впечатление. Парень решил изменить свою жизнь, он хотел жить по-новому. Этот американец решил стать монахом. Его охватило такой духовное рвение, что он стал членом общины, сангхи Сливовой Деревни и практиковал три или четыре месяца. В результате он доказал, что может быть монахом. С того самого дня как он пришел в наш центр, он постоянно развивал осознанность во время еды, ходьбы, сидячей медитации. Он принимал участие во всех делах сангхи.

Этот человек не стал ждать, когда отец даст ему знак к примирению, он сам сделал первый шаг. Благодаря своему новому образу жизни, благодаря миру, обретенному в себе, он начал каждую неделю писать отцу письма. Он вовсе не ждал, что тот станет отвечать ему, а просто писал отцу о своей духовной практике, о своих маленьких радостях, которые он ощущает каждый день. Спустя полгода он взял телефонную трубку и начал осознанно дышать. Это позволило ему сохранять спокойствие. Парень набрал номер отца, и отец поднял трубку. Он уже знал, что его сын стал буддистским монахом, и очень сердился на него из-за этого. Поэтому первым делом он спросил: «Ты все еще сидишь в том центре? Ты по-прежнему ходишь с сумой? Подумай, что ждет тебя в будущем!» А сын ответил ему так: «Отец, сейчас я больше всего думаю о том, как нам с тобой восстановить хорошие отношения. Тогда я стану настоящим счастливым. Для меня это самая важная задача. Меня занимает только вопрос о том, как нам снова начать общаться, как нам снова сблизиться. Это гораздо важнее всего остального, в том числе и моей будущности».

Отец долго молчал. Молодой монах тем временем продолжал следить за своим дыханием. Наконец, отец сказал: «Да, я понимаю тебя. Честно говоря, для меня это также важнее всего на свете». Получается, что отец испытывал по отношению к сыну не только гнев. В своих многочисленных посланиях к отцу юноша описывал свои прекрасные переживания, которые помогли его отцу настроиться на положительную волну. С того дня отец каждую неделю приглашал сына приехать домой. Они снова начали общаться, и теперь они оба, наконец-то, смогли жить счастливо.



*Мир начинается с вас.*

Прежде чем мы проведем в своей жизни грандиозные перемены, мы должны обратить внимания на свою диету: на то, что мы едим. Мы должны следить за тем, чтобы в нас больше не попадала пища, способная опьянить или отравить нас. В таком случае у нас будет сила, которая позволит нам реализовать лучшее в себе, и мы уже не будем становиться жертвами гнева и раздражительности.

Все возможно, если мы держим открытыми двери общения. Поэтому мы должны развивать в себе открытость к людям, должны уметь восстанавливать отношения. Вы должны выражать свое желание, свою волю мирного сосуществования с другим человеком. Попросите его поддержать вас. Скажите ему: «Для меня важнее всего общаться с тобой. Наши отношения это самое главное, а все остальное уже не так важно». Объясните это человеку и попросите его помочь вам.

Вы должны начать обсуждать, что позволит вам поддерживать мирные отношения. Не важно, что сможет сделать другой человек — вы должны делать все, что в ваших силах. Вы должны реализоваться на сто процентов. Сделайте ради этого человека все, что только можете. Не ждите. Не нужно ставить условия: «Если ты не сделаешь шаг к примирению, то и я ничего не буду делать». Так делу не помочь. Вы сами должны сделать шаг к примирению, душевному покою и счастью.

Было бы ошибкой считать, что, если другой человек не меняется в лучшую сторону, значит его уже нельзя изменить. Всегда можно найти способ принести людям больше радости, покоя и гармонии, вам вполне по силам. Ваша походка, дыхание, улыбка, отзывчивость — все это очень важно. Вы должны начать с себя.

Существует масса удобных подходов для того, чтобы начать общение. Лучше всего показать, что вы уже не чувствуете гнев и никого не осуждаете. Вы показываете, что понимаете и принимаете другого человека. Вы демонстрируете свою позицию не только словами, но и поведением. Ваши глаза излучают сострадание, ваши поступки исполнены доброжелательности. То обстоятельство, что вы сами бодры и приятны, уже сильно меняет атмосферу. Всех окружающих людей пленяет ваше обаяние. Вы становитесь деревом с прохладной тенью, освежающим горным ручьем. И люди, и животные захотят приблизиться к вам, потому что в вашем присутствии они обретают радость и бодрость духа. Если вы сами сделаете первый шаг к примирению, то восстановите отношения, и другой человек тоже естественным образом изменится.

*Мирное соглашение.*

Мы говорим любимому человеку: «Послушай, в прошлом мы причиняли друг другу много боли, потому что мы оба не умели справляться со своим гневом. А теперь мы должны договориться о том, как нам лучше всего контролировать вспышки своего гнева».

Дхарма может остудить жар гнева и унять лихорадку страдания. Именно мудрость может принести радость и покой именно сюда, именно сейчас. Мы должны мудро выстраивать образ жизни, исполненный мира и покоя.

Часто во время вспышки гнева нам очень хочется направить его энергию на того, кто, как нам кажется, нанес нам обиду, и наказать его за это. По такому привычному руслу течет в нас энергия. Когда нам плохо, мы неизменно обвиняем в своих бедах какого-нибудь другого человека. Нам невдомек, что гнев изначально порожден нами же. Мы сами с самого начала несем ответственность за свою гневливость, но мы по своей наивности полагаем, что наша боль немного утихнет, если мы словом или делом отомстим другому человеку. Такое мнение следует в себе искоренить. Все, что вы сделаете или скажете в состоянии гнева, лишь подорвет ваши отношения. Вместо этого во время вспышки гнева нам не следует позволять себе какие-либо действия или высказывания.

Когда вы, общаясь с кем-то, говорите ему колкости, ваша гневливость лишь возрастает. Вы причиняете другому человеку душевную боль, поэтому в ответ он тоже попытается словом или делом навредить вам, надеясь таким образом облегчить свои страдания. Но так противостояние лишь усугубляется. В прошлом вы сами были свидетелями такого развития ситуации. Вы оба прекрасно понимаете, что ожесточенность будет только усиливаться, страдания будут только углубляться, но вы так и не усвоили урок. Пытаясь наказать своего собеседника, вы добиваетесь только ухудшения общего состояния.

Сияясь причинить боль другому человеку, вы накажете самого себя. Этот закон действует во всех сферах жизни. Каждый раз, когда Америка посылает в Ирак войска, чтобы наказать эту страну, в результате страдает сама Америка. Каждый раз, когда Ирак пытается досадить Америке, ему удается поддеть эту страну, но и сам Ирак при этом сильно страдает. Такую же ситуацию вы увидите во всех уголках планеты, где ссорятся люди (израильтяне и палестинцы, мусульмане и индуисты), где вы ругаетесь с каким-то человеком. Так было всегда. Давайте же пробудимся и осознаем, что мы ведем себя неумно, когда пытаемся кого-то наказать. Все люди разумны, поэтому вы можете использовать свою разумность для того, чтобы до-

говориться, как вам лучше всего контролировать свой гнев. Вам обоим известно о том, что пытаться мучить друг друга очень глупо. Итак, пообещайте друг другу, что всякий раз, когда вы будете сердиться, вы не станете словом или делом выражать свой гнев. Вместо этого вы усмирите свой гнев, взяв себя в руки. Вы будете практиковать осознанное дыхание и осознанную ходьбу.

Когда вы оба радостны, воспользуйтесь такой минутой и докажите крепость своего мирного соглашения, договора о настоящей любви. Ваш мирный договор следует написать и подписать лишь на основе подлинной любви. Он не должен уподобляться мирным договорам, которые сочиняют политики. Они составляют свои соглашения только на основе узких национальных интересов. При этом политики продолжают подозревать друг друга и сердиться. Но ваш мирный договор должен быть исполнен любви.

*Позаботьтесь о своем гневе.*

Будда никогда не советовал нам подавлять свой гнев. Он учил нас возвращаться к себе и контролировать свое состояние. Когда расстраивается наше физическое здоровье (у нас болят внутренние органы, живот, печень), мы должны остановиться и позаботиться о своем здоровье. Мы применяем массаж, используем бутылку с горячей водой и прочие методы для того, чтобы исцелить себя.

Гнев – такая же наша часть, как и любой другой орган. Когда мы сердимся, то должны возвратиться к себе и позаботиться о своем гневе. Нельзя говорить: «Гнев, скройся с глаз моих, прочь от меня! Я не желаю видеть тебя». Когда у вас болит живот, вы не говорите: «Живот, я не хочу думать о тебе. Исчезни!» Нет, вы заботитесь о своем животе. Точно также, мы должны проявлять доброту к своему гневу, должны заботиться о нем. Мы просто признаем, что в нас есть гнев, мысленно обнимаем его и улыбаемся. Все это нам помогает сделать энергия осознанности во время созерцательной ходьбы или медитативного дыхания.

*Нельзя быть счастливым в одиночку.*

Это не значит, что вы должны скрывать свой гнев. Вам просто следует известить другого человека о том, что вы гневаетесь и страдаете. Это очень важно. Когда вы сердитесь на кого-то, я прошу вас не притворяться спокойным. Не делайте вид, будто вам хорошо. Если другой человек действительно дорог вам, тогда вы должны признаться в том, что вы гневаетесь и страдаете. Расскажите ему о своем состоянии доброжелательно.

В подлинной любви нет места для гордости. Вам нельзя притворяться, будто вы не мучаетесь. Вам нельзя притворяться, будто вы

не гневаетесь. Если вы отрицаете, что сердитесь, то лишь из гордости. «Я гневаюсь? С какой стати я должен сердиться? Я совершенно спокоен», – говорите вы. На самом деле, вы жаритесь в адском пламени. Вы кипите гневом и должны рассказать об этом мужу, жене, сыну, дочери. Обычно мы склонны говорить: «Для счастья мне никто не нужен! Я и сам по себе могу быть счастливым!» Так мы нарушаем свой изначальный обет всем делиться.

Сначала вы сказали друг другу: «Я не могу жить без тебя. От тебя зависит, буду ли я счастлив». Вы делаете подобные заявления. Но когда вы гневаетесь, то произносите противоположные слова: «Ты мне не нужен! Даже не подходи ко мне! Не прикасайся ко мне!» Вы предпочитаете пойти в свою комнату и запереть дверь. Вы изо всех сил пытаетесь показать, что вы не нуждаетесь в другом человеке. Такое поведение свойственно человеку, но его нельзя назвать мудрым. Нельзя быть счастливым в одиночку. Если один из вас несчастен, тогда и другой не будет счастливым.

1. «Милая, я гневаюсь и страдаю».

Очень важно и полезно уметь сказать: «Милая, я люблю тебя». Для нас должно быть естественным учение поделиться своей радостью и добрыми чувствами с любимым человеком. Но мы также должны позволить другому человеку узнать, когда вы страдаете, когда вы гневаетесь на него. Вы должны выражать свои чувства, таково ваше право. Это и есть настоящая любовь. Вы говорите: «Милая, я сержусь на тебя, мне больно». Постарайтесь сделать такое признание в доброжелательной манере. Довольно и того, что в вашем голосе звучит грусть. Только не пытайтесь обвинять и оскорблять человека. Скажите: «Милая, я сержусь и страдаю. Мне нужно, чтобы ты знала об этом». Так говорит любовь, потому что вы дали обет помогать друг другу как друзья и супруги. Существуют также отношения между сыном и отцом, между матерью и дочерью. И даже если вы сердитесь на своего ребенка или родителя, то должны рассказать ему о своих чувствах.

Наш долг – рассказать близкому человеку о своем гневе. Когда вы счастливы, делитесь своим счастьем. Когда вы страдаете, скажите любимому человеку, что у вас скверно на душе. Даже если вы полагаете, что ваше гневливое состояние вызвано другим человеком, вы все равно должны хранить обет. Поговорите с ним спокойно. Используйте добрые слова, это единственное условие.

Вы должны сделать это как можно быстрее. Вам не следует держать в себе свой мучительный гнев больше суток, иначе вы просто не сможете удержать его. Гнев может отравить вас. Такое поведение показывает, что вы слабо любите другого человека и не доверяете

ему. Поэтому вы должны рассказать ему о своих страданиях, о своем гневе как можно быстрее, максимум через сутки.

Возможно, вы чувствуете, что не можете рассказать человеку о своем состоянии прямо сейчас, потому что вы еще не успели успокоиться. Вы до сих пор гневаетесь. Тогда начните следить за своим дыханием или выйдите на улицу и медитативно ходите. Начните говорить, когда успокоитесь и почувствуете, что можете поделиться своими переживаниями. Но если приближается крайний срок, а вам до сих пор не удалось успокоиться, тогда вы должны написать это. Напишите Декларацию о Мире, предложите заключить мир. Пошлите этому человеку свое письмо и убедитесь в том, что он получит его сегодня же. Это очень важно. Вы оба должны обещать друг другу поступать именно так всякий раз, когда переживаете вспышку гнева. В противном случае вы просто не уважаете пункты своего мирного договора.

## 2. «Я стараюсь изо всех сил».

Если вы полны решимости изменить свою жизнь, то можете пойти еще дальше. Вы можете добавить еще одну фразу, когда показываете другому человеку свои страдания. Вы можете сказать ему: «Я стараюсь изо всех сил». Это значит, что вы не позволяете себе выражать свой гнев действием. Для этого вы выполняете медитацию осознанного дыхания и осознанной ходьбы, чтобы охватить свой гнев фокусом осознанности. Вы практикуете согласно учению. Не говорите, что вы стараетесь изо всех сил, до тех пор, пока не начнете по-настоящему практиковать. Когда вы сердитесь, то знаете о том, как практиковать, поэтому у вас есть право сказать: «Я стараюсь изо всех сил». Так вы передадите другому человеку уверенность и уважение. Если вы говорите, что стараетесь изо всех сил, это значит, что вы живете, полные решимости обрести покой и цельность, а также усмирить свой гнев.

Когда вы сердитесь, ваш гнев становится вашим ребенком, за которым вы должны присматривать. Это все равно как если бы у вас случилось расстройство живота. В таком случае вы обратили бы все свое внимание на себя и обхватили бы свой живот. В такие минуты ваш живот становится вашим ребенком. Ваш живот представляет собой физическое и психологическое явление, тогда как ваш гнев – ментальное явление. Мы должны обращаться со своим гневом точно так же, как мы обращаемся со своим животом или почками. Не стоит говорить: «Гнев, убирайся, я не желаю знать тебя». Итак, когда вы говорите, что стараетесь изо всех сил, это значит, что вы контролируете и успокаиваете свой гнев. Вы практикуете осознанное ды-

хание и осознанную ходьбу для того, чтобы высвободить энергию гнева и преобразить ее в положительную энергию.

Охватывая свой гнев фокусом внимания, вы заглядываете глубоко в природу своего гнева, потому что знаете о том, что вы, возможно, оказались жертвой неправильного восприятия. Может быть, вы неправильно истолковали то, что услышали и увидели. Возможно, у вас искаженное понимание каких-то слов или поступков. Ваш гнев рождается из такого неведения и неправильного восприятия. Когда вы говорите: «Я стараюсь изо всех сил», то осознаете, что в прошлом вы часто сердились из-за того, что неверно истолковывали события и явления. Поэтому теперь вы очень осторожны. Вы помните о том, что вам не следует считать само собой разумеющимся тот факт, что вы пострадали от грубых действий и слов другого человека. Возможно, вы сами причиняете себе адские муки.

## 3. «Помоги мне, пожалуйста».

Третье предложение естественным образом вытекает из двух предыдущих. Вы говорите: «Помоги мне, пожалуйста. Поверь, мне очень нужна твоя поддержка». Таков язык настоящей любви. Когда вы сердитесь на другого человека, то склонны говорить нечто совсем другое: «Не прикасайся ко мне! Ты мне не нужен. Я могу прекрасно жить и без тебя!» Но вы поклялись заботиться друг о друге. Поэтому нет ничего удивительного в том, что в трудные минуты вы, выполняя технику, все равно нуждаетесь в помощи другого человека, хотя и умеете практиковать. Вы говорите: «Прошу тебя, помоги мне. Мне очень нужна твоя поддержка».

Если вы можете произнести или написать эти три предложения, значит вы способны любить по-настоящему. Вы используете подлинный язык любви: «Милая, я ужасно страдаю. Мне хотелось бы, чтобы ты знала об этом. Милая, я стараюсь изо всех сил. Я пытаюсь никого ни в чем не укорять, в том числе и тебя. Мы так близки, и мы обязались помогать друг другу, поэтому теперь я чувствую, что нуждаюсь в твоей помощи, поддержке для того, чтобы выйти из этого горестного состояния, избавиться от гнева». Вы произносите эти три фразы в разговоре с другим человеком и тем самым быстро успокаиваете его и настраиваете на другой лад. Ваш собеседник увидит, как вы обращаетесь со своим гневным состоянием, и почувствует к вам доверие и уважение. И вы сами проникнетесь к себе уважением. Это довольно простая техника.

## *Преобразите гнев вместе.*

Если бы я был вашим собеседником и вы сказали мне эти три предложения, тогда я понял бы, что вы доверяете мне, что вы в са-

мом деле любите меня. Вы демонстрируете не только свое счастье, когда вам хорошо, но и свое страдание, когда вам плохо. Когда вы говорите мне, что стараетесь изо всех сил, я проникаюсь доверием и уважением к вам, потому что вы практикуете по-настоящему. Вы действительно усвоили урок, постигли учения и верны людям, вместе с которыми практикуете. Реализуя в жизни эти три установки, вы все равно как сердечно обнимаете своего учителя и свою общину, сангху.

Вы стараетесь изо всех сил, поэтому и я прилагаю усилия. Я возвращаюсь к себе и практикую. Для того чтобы быть достойным вас, я должен смотреть глубоко и также стараться. Я должен спросить себя: «Что я сказал и сделал для того, чтобы заставить его так страдать? Почему я так поступил?» Я просто слушаю вас и читаю Мирный Договор, который вы дали мне, поэтому могу перестроиться. Сначала дхарма воздействовала на вас, а теперь она начала охватывать меня, и теперь наступила моя очередь впустить в себя энергию осознанности.

Итак, когда другой человек получит ваше письмо, послание из доброжелательных слов, он будет вдохновлен вашей любовью, вашим языком, вашей практикой. Получив ваше письмо, он пробуждается и преисполняется большого уважения. Он захочет вернуться к себе и подумать о том, какие его слова и поступки причиняли вам боль. Так вы передаете ему свою практику. Он увидит, что вы стараетесь изо всех сил. И для того чтобы отблагодарить вас, он тоже захочет приложить усилия. Он скажет: «Да, я тоже постараюсь как следует».

Вот настоящее чудо! Вы оба практикуете. Дхарма произвела впечатление на вас обоих. Будда живет в каждом из вас. Опасности больше нет. Вы возвратились к себе и практикуете, глубоко заглядывая в себя для того, чтобы хорошо понять сложившееся положение вещей. Если в это время вы переживаете озарение и интуитивно постигаете то, что происходит, то должны прямо сейчас рассказать другому человеку о своем открытии.

Возможно, вы осознали, что начали гневаться из-за своего ошибочного восприятия. Если у вас есть такое понимание, тогда вы должны сразу же рассказать об этом другому человеку. Вы должны известить его о том, что вы жалеете в том, что сердились по пустякам. Этот человек не сделал вам ничего дурного. Вы гневаетесь из-за того, что неправильно истолковали ситуацию. Позвоните ему, пошлите ему письмо по факсу или по электронной почте, потому что тот человек все еще обеспокоен вашим угнетенным состоянием духа. Так вы быстро успокоите его.

Другой человек оглянется на свое прошлое и, возможно, тоже поймет, что он что-то говорил или делал в приступе раздражения или из-за неправильной оценки ситуации. Он раскаивается в том, что причинил вам вред словом или делом, и также делится с вами своими соображениями: «К сожалению, на днях я не был достаточно осознанным, поэтому наговорил глупостей. Я неправильно оценил ситуацию. Я поступил с тобой некрасиво. Это случилось из-за того, что мне не хватило благородства. Я не хотел причинить тебе душевную боль. Поэтому я прошу у тебя прощения и обещаю, что в следующий раз я буду более благородным и осознанным». Когда вы получаете такое послание, ваши страдания прекращаются, и вы чувствуете в своем сердце большое уважение к другому человеку. И теперь он становится вашим попутчиком на духовном пути. Вы оба все больше уважаете друг друга, а уважение есть основа настоящей любви.

#### *Особый гость.*

Согласно вьетнамской традиции, супруги должны относиться друг к другу как к гостю. Вы по-настоящему уважаете друг друга. Муж или жена переодевается за занавеской. Вы ведете себя почтительно к жене (мужу). Если вы потеряли уважение к жене (мужу), то уже не можете любить ее (его). Традиция азиатского общества предписывает супругам уважать друг друга и вести себя так, словно вторая супружеская половина – гость в доме. Мне кажется, такой подход когда-то существовал и в западных странах, в древности. Без взаимоуважения любовь не может длиться долго. Вскоре над ней начнут господствовать гнев и другие отрицательные энергии.

В нашем духовном центре во Франции, в Сливовой Деревне, во время брачных церемоний жених и невеста кланяются друг другу, чтобы показать свое уважение. Дело в том, что в каждом человеке заключена природа Будды: способность к просветлению, к развитию глубокого сострадания и ясного понимания. Когда вы с уважением кланяетесь невесте (жениху), то чувствуете, что любите его. Если же вы больше не чувствуете уважение к своему избраннику, значит любовь мертва. Поэтому мы должны очень внимательно взращивать и поддерживать взаимоуважение.

Для выражения своего уважения к людям и развития любви к ним нам пригодится эта четкая техника, включающая в себя три фразы о настоящей любви и глубокое исследование себя, позволяющее признать свою ответственность за возникшую ссору. Оцените по достоинству эти три фразы о настоящей любви.



*Камешек в кармане.*

Каждый звук в этих трех фразах исполнен подлинной любви. А любовь может творить чудеса. Вы можете написать эти три фразы на листке бумаги размером в кредитную карточку и положить ее в бумажник. Оказывайте этой бумаге почтение, словно это ваш спасательный круг, поскольку она будет все время напоминать вам о ваших обязательствах перед другими людьми.

Иногда мы носим в кармане маленький красивый камешек, который подобрали во дворе у дома. Мы старательно вытираем его, а потом носим с собой. Каждый раз, запуская руку в карман, мы прикасаемся к своему маленькому камешку и осторожно ощупываем его. Мы практикуем осознанное дыхание и обретаем душевный покой. Когда возникает гнев, этот камешек становится дхармой. Он напоминает нам о наших трех фразах, если мы просто сжимаем камешек, дышим спокойно и улыбаемся, это уже очень помогает нам. Возможно, такое поведение покажется вам ребяческим, и все же такая практика очень полезна. Когда вы учитесь, работаете или делаете покупки, некому напомнить вам о том, что нужно возвращаться к себе. Поэтому этот маленький камешек в вашем кармане служит вам наставником или духовным спутником. Это своего рода колокольчик осознанности, который позволяет вам сделать паузу и снова начать дышать осознанно.

Многие люди призывают имя Иисуса или Будды Амитабхи, перебирая четки. Этот камешек подобен четкам. Он напоминает вам о том, что ваш наставник всегда с вами, что ваши духовные братья и сестры всегда с вами. Он поможет вам снова начать осознавать свое дыхание, позволит любви родиться в вас и будет поддерживать ее огонь. Этот камешек может поддерживать в вас ауру просветления.

**Глава 4****ПРЕОБРАЖЕНИЕ***Области энергии.*

**Н**ам известно о том, что в момент вспышки гнева мы не должны позволять себе реагировать, то есть вредить кому-то словом или делом. Неумно говорить или делать что-то, когда вы сердитесь. Мы должны возвратиться к себе для того, чтобы контролировать свой гнев.

Гнев это пребывающая в нас область энергии. Гнев – наша часть. Он представляет собой страдающее дитя, о котором мы должны позаботиться. Лучше всего вы сделаете это, если создадите в себе дру-

гую область энергии, которая сможет проконтролировать и погасить наш гнев. Во второй области заключена энергия осознанности. А осознанность это энергия Будды. Она доступна нам, и мы способны создавать ее с помощью осознанного дыхания и осознанной ходьбы. Наш внутренний Будда – не теория и не вольный образ. Он в самом деле существует, потому что все мы способны создавать энергию осознанности.

Если вы осознанны, значит в полной мере присутствуете и осознаете все происходящее. Эта энергия очень важна для духовного развития. Энергия осознанности сродни старшему брату или сестре, или матери, которая баюкает ребенка, утешает свое страдающее дитя, которое и есть наш гнев, отчаяние или зависть.

Первая энергетическая область это гнев, а вторая энергетическая область – осознанность. Практика предписывает нам использовать энергию осознанности для того, чтобы распознать и контролировать энергию гнева. Вы должны делать это нежно и ненасильственно. Вы не должны силой подавлять свой гнев. Осознанность это вы, и гнев – тоже вы, поэтому вам не следует превращать себя в бранное поле, на котором одна ваша часть сражается с другой. Вы не должны верить в то, что осознанность благостна и правильна, тогда как гнев неправилен, вреден. Не думайте так. Вам нужно лишь осознать, что гнев это отрицательная энергия, а осознанность – положительная энергия. Тогда вы можете использовать положительную энергию для того, чтобы контролировать энергию отрицательную.

*Полезные чувства.*

Наша духовная практика основана на понимании недвойственности. Наши отрицательные и положительные чувства одинаково полезны и принадлежат одной реальности. Поэтому бороться не нужно, нам следует лишь оградить свой гнев и контролировать его. Поэтому, согласно буддистской традиции, медитация не означает, что вы превращаетесь в поле битвы, на котором добро сражается со злом. Это очень важно. Возможно, вам кажется, что вы должны воевать со злом, пытаться вырвать его из своего сердца, изгнать его из своего ума, но это не так. Практика заключается в преобразении себя. Если у вас нет мусора, тогда вам не из чего делать компост. А если у вас нет компоста, тогда вам нечем удобрять свои внутренние цветы. Вам нужны трудности и тяготы. Они полезны для вас, поэтому вы понимаете, что можете использовать их на свое благо.

*Понимание взаимозависимости всего сущего.*

Наш метод практики должен быть ненасильственным. А ненасилие может родиться только из понимания недвойственности, взаи-

мозависимости. Мы осознаем, что все в мире связано, что никто не может существовать отдельно, сам по себе. Если мы вредим другим существам, значит вредим и себе. Если вы не понимаете, что существование целно, то будете по-прежнему проявлять насилие. Вас, как и прежде, будет посещать желание мстить, угнетать и разрушать. Но если вы осознаете, что недвойственность реальна, то будете приветствовать в себе и цветы, и мусор, считая их единым целым. Такое понимание станет для вас основой вашего ненасильственного поведения.

Когда у вас есть понимание недвойственности и взаимозависимости, вы относитесь к своему телу очень доброжелательно. Вы обращаетесь со своими мыслями и чувствами, в том числе и со своим гневом, ненасильственно. Вы заботитесь о брате, сестре, отце, матери, общине и обществе в высшей степени деликатно. Такой подход не может породить насилие. Вы никого не будете считать врагами после того, как поймете, что в жизни все взаимозависимо.

Основой нашей практики становится понимание недвойственности, принятие ненасилия. Это понимание учит нас обращаться со своим телом деликатно. Мы должны отнестись к своему гневу или отчаянию доброжелательно. Гнев укоренен в нейтральной почве. Гнев связан с самим нашим образом жизни. Если мы будем доброжелательно относиться ко всему в нас без исключения, то не позволим нашим отрицательным энергиям господствовать в нас. Мы ослабляем семена своей отрицательности для того, чтобы они не просили в нас.

*Гнев следует выразить мудро.*

Когда в нас проявляется гнев, мы должны заметить его и сказать себе, что гнев следует контролировать. В состоянии гнева желательнее всего ничего не говорить и не делать. Мы сразу же возвращаемся к себе и позволяем энергии осознанности проявиться для того, чтобы осознавать и контролировать гнев доброжелательно.

Но для нас лучше всего признаться другому человеку в том, что мы гневаемся и страдаем от этого: «Я хочу, чтобы ты знал о том, что я сейчас сержусь и от этого на душе у меня скверно». Если вам достает духовного развития, тогда вы также добавляете: «Я изо всех сил пытаюсь контролировать свой гнев». Свое признание вы можете закончить такими словами: «Я очень прошу тебя помочь мне». Дело в том, что этот человек по-прежнему очень близок вам, у вас сохранились добрые отношения. Вы все еще нуждаетесь в нем. Вот самый мудрый способ выражения своего гнева. Вы выражаете его очень искренне и доверительно, потому что в самом начале дружбы или

брака поклялись своему товарищу в том, что будете делиться с ним и радостью и печалью.

Такое ваше обращение к другому человеку внушит ему уважение к вам и подвигнет его обратить внимания на себя и присоединиться к вашей духовной практике. Он увидит, что вы уважаете себя. Вы показываете, что в раздраженном состоянии умеете контролировать свой гнев. Вы изо всех сил стараетесь усмирить свой гнев, поэтому уже не считаете своего товарища врагом, которому следует отомстить. Вы воспринимаете его как своего союзника, который хочет помочь вам. Эти три фразы будут весьма полезны для вас.

Помните о том, что вы должны рассказать своему товарищу о своем состоянии в этот же день. Будда сказал, что монах имеет право гневаться, но только до вечера. Если вы удерживаете в себе свой гнев слишком долго, то подрываете свое здоровье. Не нужно сохранять в себе страдание или гнев дольше суток. Вы должны произнести эти три фразы спокойно и доброжелательно, а для этого нужно учиться. Если вы недостаточно спокойны для того, чтобы выразить свой гнев до истечения срока, тогда вы должны написать следующие три фразы на листке бумаги и принести его своему товарищу. Скажите ему (ей): «Я хочу признаться тебе в том, что я сержусь и от этого страдаю. Я не знаю, почему ты так поступил со мной, для чего ты говорил со мной в подобном тоне. Я хочу, чтобы ты знал о том, что мне не по себе. Я изо всех сил пытаюсь сдерживать свой гнев. Прошу тебя, помоги мне». Вам следует передать эту письменную декларацию о мире своему обидчику и убедиться в том, что он ее получил. Стоит вам высказать ему свои чувства или передать ему свое письмо, как вы тотчас же почувствуете облегчение.

*Пригласите своего обидчика на ужин в пятницу.*

Возможно, вы захотите к этим трем фразам своей декларации о мире добавить еще кое-что. Вы пишете: «Давай встретимся в пятницу вечером и вместе поужинаем. Мы выясним и уладим все наши разногласия». Может быть, вы говорите об этом в понедельник или вторник, поэтому у вас остается еще несколько дней в запасе для вашей духовной практики. В эти дни вы оба сможете оглядеть свое прошлое и лучше понять причину своих разногласий. Вы можете встретиться в любое время, но лучше всего сделать это в пятницу вечером, потому что в случае успешной беседы и примирения вы сможете вместе провести выходные дни.

Все дни недели до самой пятницы вы практикуете осознанное дыхание и глубоко исследуете свой гнев для того, чтобы понять его истоки. Не важно, ведете вы при этом машину, идете по улице, готовите еду или моетесь – вы постоянно держите свой гнев в фокусе

внимания. Благодаря такому методу вы получаете возможность заглянуть глубоко в природу своего гнева. Вы обнаруживаете, что главной причиной вашего страдания становится семя гнева, которое прорастает в вас, оттого что вы вместе с другими людьми слишком часто поливаете его.

Гнев пребывает в нас в форме семени. В нас также есть семена любви и сострадания. В нашем сознании находится множество отрицательных и положительных семян. Практика учит нас не культивировать отрицательные семена, а каждый день находить и возвращать положительные семена. Так мы развиваем в себе любовь. Вы должны защищать себя и своих любимых с помощью направленного ухода. Вы говорите: «Любимая, если ты по-настоящему любишь меня и заботаешься обо мне, если я в самом деле дорог тебе, тогда я прошу тебя не культивировать каждый день во мне семена отрицательности. В противном случае я буду очень несчастен. А если я буду горевать, то и тебе будет плохо. Поэтому я умоляю тебя не культивировать во мне семена гнева, нетерпимости, раздражительности и отчаяния. А я обещаю не культивировать эти семена в тебе. Я знаю, что в тебе тоже есть такие семена, поэтому буду стараться не культивировать их, потому что понимаю, что тогда ты будешь очень несчастна. И мне тоже придется несладко. Я клянусь культивировать в тебе лишь положительные семена, то есть семена любви, сострадания и разумности».

В Сливовой Деревне мы называем такой метод избирательным уходом. Если вы легко вспыльчивы, то лишь потому, что на протяжении многих лет слишком часто культивировали свое семя гнева. Это семя получало достаточно удобрения. Вы не заключили с окружающими людьми договор возвращать только хорошие семена. Вы ничего не сделали для того, чтобы защитить себя. А если вы не защищаете себя, значит вы не защищаете тех, кого любите.

Когда мы осознаем в себе гнев и контролируем его, то чувствуем облегчение. Мы можем заглянуть глубоко в свой гнев и хорошо изучить его. Прежде всего, мы понимаем, что находящееся в нас семя гнева дало довольно большой росток – вот главная причина наших несчастий. Если мы осознаем это, то понимаем, что вклад другого человека вторичен. Главная причина нашей гневливости заключается не в его действиях.

Если мы продолжим внимательное исследование, то увидим, что другой человек очень страдает. Тот, кто глубоко страдает, всегда приводит окружающих людей в угнетенное состояние духа. Он не умеет справляться со своими муками, не умеет осознавать и преобразовывать страдания. Поэтому его горестное состояние с каждым днем

лишь усугубляется. В прошлом мы не помогли ему. Мы не практиковали осознанное ухаживание. Если бы мы каждый день возвращали в нем положительные семена, тогда он не оказался бы в своем нынешнем состоянии.

Практика избирательного ухаживания очень эффективна. Один час таких занятий может преобразить человека. Если в течение часа поливать цветок в другом человеке, тогда он распухнет. И делать это совсем не трудно.

#### *Поливайте цветы.*

Несколько лет назад к нам в Сливовую Деревню приехали супруги из Бордо послушать лекцию о дхарме. Мы праздновали день рождения Будды, и я читал лекцию об избирательном ухаживании за цветами. Я заметил, что женщина тихо плакала, пока я читал лекцию. По окончании лекции я подошел к ее мужу и сказал: «За вашим цветком необходим уход». Он сразу же понял, о чем я говорю, и на обратном пути домой начал возвращать положительные семена в жене. Они ехали всего лишь один час и десять минут. Когда они переступили порог дома, дети с удивлением увидели, что их мать бодра и весела, потому что она уже долго пребывала в угнетенном состоянии духа.

В ней было много замечательных семян, но муж не замечал эти семена и не культивировал их. Он возвращал лишь отрицательное в ней, потому что не занимался своим духовным развитием. Не то чтобы он не был способен культивировать положительное в жене. Просто мне пришлось напомнить ему об этом, когда он с женой гостил у нас в Сливовой Деревне. Ему нужно было, чтобы наставник призвал его духовно развиваться. Поэтому так важно посещать общество практикующих людей. Вы нуждаетесь в общине, сангхе. Вам нужно, чтобы брат, сестра или друг напомнили вам о том, что вы уже знаете. Дхарма пребывает в вас, но ее тоже нужно реализовывать, чтобы она проявилась и стала реальностью. Если бы вы в самом деле культивировали положительные семена в любимом человеке, тогда он не заставил бы вас сегодня так сильно страдать. Итак, вы отчасти ответственны за свои страдания.

#### *Мы возвращаемся и помогаем.*

Все дни недели до пятничного ужина заглядывайте глубоко в себя для того, чтобы понять, каков ваш вклад в противоборство. Не нужно винить во всем другого человека. Сначала осознайте, что главная причина вашего страдания – семя гнева внутри вас, что поступки другого человека вторичны.

Когда вы начинаете понимать свою роль в конфликте, то чувствуете облегчение. Вы умеете осознанно дышать, контролировать свой гнев и высвободить свою отрицательную энергию, поэтому по прошествии пятнадцати минут чувствуете себя гораздо лучше.

Но другой человек, возможно, до сих пор испытывает адские муки. Наверно, он сильно страдает. Ваша любимая это ваш цветок, и вы ответственны за нее. Вы дали обет заботиться о ней. Вы знаете о том, что вы отчасти ответственны за поведение человека, которого любите, потому что вы забыли о духовном развитии и не заботились о своем внутреннем цветке. Вы сострадаете ему и сразу же чувствуете желание возвратиться и помочь ему. Возможно, другой человек очень дорог вам. Если вы не поможете ему, кто придет к нему на помощь?

В тот миг, когда вы ощутили желание возвратиться к другому человеку и помочь ему, вы знаете о том, что вся ваша энергия гнева превратилась в энергию сострадания. Ваша духовная практика принесла благой плод. Компост, мусор снова превратился в цветок. Это может занять пятнадцать минут, полчаса или час, в зависимости от вашего качества сосредоточения, от уровня осознанности, а также от того, сколько мудрости и понимания вы приобрели благодаря своей духовной практике.

Возможно, сегодня только вторник, и у вас еще есть три дня в запасе до пятницы. Вы не хотите, чтобы другой человек продолжал беспокоиться и страдать. Поэтому после того как вы осознали свою ответственность, вы сразу же поднимаете телефонную трубку и звоните ему. Вы говорите: «Послушай, теперь у меня на душе гораздо светлее. Меня подвело то, что я неправильно оценивал ситуацию. Я очень хорошо понимаю, что мы оба заставили друг друга страдать. Прошу тебя, не беспокойся о пятничной встрече». Вы делаете это из любви.

Чаще всего гнев рождается из заблуждения. Если вы ищете причину своих страданий и обнаруживаете, что ваш гнев рождается из неправильного восприятия, тогда вы должны сразу же сказать об этом другому человеку. Он не хотел заставлять вас страдать, не хотел вредить вам, но вам показалось, что именно он стал причиной ваших мук. Каждый человек должен регулярно анализировать со всем вниманием то, как он воспринимает жизнь. И не важно, кто он: отец, мать, ребенок или супруг.

*Вы уверены в своей правоте?*

Один человек надолго уехал из родного города. Его жена была беременна, когда он покинул дом, но он не знал об этом. Когда он возвратился домой, жена воспитывала ребенка. Мужчина стал по-

дозревать, что этот маленький мальчик – не его сын. Он решил, что жена родила ребенка от соседа, который часто приходил к ним и помогал по дому. Мужчина стал смотреть на маленького мальчика с подозрением. Он возненавидел ребенка. В лице этой крохи он видел лицо соседа. Затем однажды к нему в первый раз за много лет приехал в гости брат. Он посмотрел на ребенка и воскликнул: «Как он похож на тебя! Этот ребенок – твоя точная копия!» Брат восстановил мир в его доме, потому что он помог ему избавиться от своих заблуждений. Но этот человек пребывал в плену иллюзий двенадцать лет. Отец сильно страдал. От его ненависти глубоко страдала жена и, конечно же, маленький мальчик.

Мы все время действуем на основе ложных представлений. Нам следует подвергать анализу любое свое мнение. Посмотрите на красивый закат. Возможно, вы уверены в том, что видите солнце таким, какое оно есть прямо сейчас, но любой ученый скажет вам, что вы воспринимаете образ солнца с восьмиминутным опозданием. Свет летит от солнца к земле восемь минут, покрывая огромное расстояние в космосе. То же самое верно в отношении других звезд. Возможно, когда вы видите какую-то звезду, то полагаете, что она существует прямо сейчас, тогда как в действительности она, может быть, уже сгорела одну, две или десять тысяч лет назад.

Мы должны очень осторожно относиться к своим мнениям, иначе нам придется туго. Я советую вам написать на бумаге фразу: «Ты уверен?» и повесить это напоминание на стену в своей комнате. В больницах врачи развешивают на стенах бумагу с похожими надписями: «Даже если ты уверен, проверь еще раз». Это мера предосторожности для того, чтобы как можно больше болезней выявлять на ранней стадии, ведь потом человека будет гораздо сложнее вылечить. Врачи не держатся за устоявшиеся клише, они пытаются определить признаки скрытого заболевания. Но мы тоже можем воспользоваться их лозунгом «даже если ты уверен, проверь еще раз». Мы сами заставляем себя страдать, причиняем себе и своим любимым адские муки из-за своих ложных представлений. Вы уверены в том, что ваше мнение справедливо?

Некоторые люди страдают из-за своих заблуждений десять или даже двадцать лет. Они уверены в том, что некто предал или ненавидит их, несмотря на то, что тот человек испытывает по отношению к ним самые добрые чувства. Человек, который стал жертвой собственной иллюзии, причиняет много душевной боли как себе, так и окружающим людям.

Когда вы сердитесь и сильно страдаете, я прошу вас возвратиться и тщательно исследовать содержание, природу своих представле-



ний. Если вы сможете развеять заблуждение, то в вас восстановится покой, счастье, и вы сможете снова полюбить другого человека.

*Посмотрите на гнев вместе.*

Когда другой человек знает, что вы стараетесь изо всех сил исправиться, ищите причину своего гнева, он также чувствует побуждение заняться духовной практикой. Он будет ехать в автомобиле или варить обед и в этот момент подумает: «А как же я? Может быть, я тоже чем-то обидел его?» И у него тоже появится желание проанализировать свое поведение. Он знает, что в прошлом в ответ на ваши поступки тоже огорчал вас. Этот человек начинает сомневаться в своем мнении о том, что он не ответственен за вашу душевную боль. Если он поймет, что не был благороден в каких-то своих поступках или высказываниях, то позвонит вам или отправит по электронной почте письмо со своими извинениями.

Итак, если вы оба в течение недели осознаете, что к чему, тогда вам не нужно ждать пятницу. В таком случае пятничный ужин станет для вас праздником, ведь вы сможете сесть вместе и насладиться вкусной едой или чашкой чая с куском торта. Вы сможете радоваться своим добрым отношениям.

*Делитесь всем, даже когда это трудно сделать.*

Если ни один из вас не достиг успеха в своей духовной практике, тогда в пятницу вам нужно будет внимательно слушать и доброжелательно говорить. Тот, кто гневается, имеет право высказать другому человеку то, что у него на душе. Если гневается ваш собеседник, тогда вам следует просто выслушать его, поскольку вы обещали слушать, не реагируя. Вы изо всех сил стараетесь слушать сострадательно. Вы слушаете человека не для того, чтобы судить, критиковать или анализировать. Вы слушаете его лишь для того, чтобы помочь ему выразить свои мысли и чувства, облегчить страдания.

Когда вы делитесь своими страданиями, у вас есть право высказать все, что у вас на душе. Ваш долг поделиться своими переживаниями, потому что другой человек имеет право знать все. Вы дали друг другу определенные обещания. Вы должны рассказать ему обо всем, что накопилось в вашем сердце, но только с одним условием: говорить следует спокойно и доброжелательно. Если вы чувствуете, что в вас нарастает раздражение, что вы вот-вот потеряете контроль над собой, самообладание, то должны остановиться. Скажите: «Откровенно говоря, я не могу продолжать исповедь. Давай встретимся завтра. Мне нужно еще практиковать осознанную ходьбу и осознанное дыхание. Сегодня я не в лучшей форме, поэтому мне, возможно, не удастся закончить свою речь доброжелательно». Другой человек

согласится перенести встречу на другой день. Например, вы можете встретиться в следующую пятницу.

Если вы слушающая сторона, то также практикуете осознанное дыхание. Дышите осознанно для того, чтобы освободиться от всяких мнений и представлений. Это позволит вам внимательно слушать. Слушайте сострадательно, всем существом, чтобы другой человек почувствовал облегчение. В вас в самом деле есть семя сострадания. Оно прорастет, когда вы поймете, что другой человек сильно страдает. Поэтому вы клянетесь быть Бодхисаттвой, великим существом, которое умеет внимательно слушать. Бодхисаттва великого сострадания должен быть настоящим человеком, а не просто фантазией.

*Благодаря состраданию вы не совершаете ошибки.*

Вы можете ошибаться, только когда забываете о страданиях другого человека. Вы склонны верить, что плохо только вам, а другой человек якобы получает удовольствие, созерцая ваши мучения. Вы будете говорить ему колкости, пойдете на низость, поступите с ним жестоко, если вы в самом деле верите, что страдаете только вы, что другой человек вовсе не страдает. Если вы поймете, что другой человек глубоко страдает, то сможете уподобиться внимательно слушающему Бодхисаттве. Так вы развиваете в себе сострадательность. И вы можете сохранять в себе сострадательное настроение все время, пока слушаете. Вы станете лучшим врачом для своего собеседника.

Другой человек может во время своей исповеди осуждать вас, думая только о вражде и мести. Его речь может оказаться циничной и недоброжелательной. И все же вы остаетесь по-прежнему сострадательными, поэтому его речь никак не воздействует на вас. Нектар сострадания чудесен. Если вы полны решимости сохранить в себе дух сострадания, он защитит вас. Слова другого человека не вызовут в вас вспышку гнева и раздражения, потому что сострадание это настоящее противоядие против гнева. Только сострадание способно исцелить вас от гнева. Поэтому развитие в себе сострадательности это очень хорошая духовная практика.

Сострадание возникает только благодаря пониманию. Что же я понимаю? Я понимаю, что другой человек страдает, что я должен помочь ему. Если я не помогу ему, то кто ему поможет? Вы слушаете другого человека и, возможно, отмечаете в его речи множество свидетельств заблуждения. Но вы все равно остаетесь сострадательными, потому что знаете о том, что этот человек стал жертвой собственных иллюзий. Если вы попытаетесь поправлять его, этот человек, возможно, просто замолчит, так как вы не позволите ему высказаться, выразить свое мнение. Лучше сядьте и внимательно слушайте-

те с самыми добрыми намерениями. Так вы наилучшим образом можете своему собеседнику.

Если вы хотите обратить его внимание на некое заблуждение, тогда вам придется подождать благоприятного момента. Когда вы слушаете, то стремитесь лишь дать человеку возможность выговориться, поделиться тем, что у него на душе. Вы ничего не говорите. Пятничный ужин будет полностью посвящен исповеди этого человека. Вы же просто слушаете. Затем, по прошествии нескольких дней, когда этому человеку гораздо лучше, вы мягко замечаете, что его восприятие следует немного поправить: «Недавно ты сказал мне, как ты воспринимаешь происходящее. Но в действительности все было несколько иначе. Послушай, как я вижу эту ситуацию...» Поправляя другого человека, говорите мягко и доброжелательно. Если возникнет потребность в чужой помощи, попросите того, кто знает, как обстояло дело, рассказать этому человеку о том, как разворачивались события, чтобы он избавился от своих иллюзий.

*Терпение – признак настоящей любви.*

Гнев – живое существо. Он приходит, а уйдет лишь по прошествии некоторого времени. Даже если у вас есть веские доводы, которыми можно убедить другого человека в том, что его гнев вызван заблуждением, я все же прошу вас не приступать к уговорам прямо сейчас. Как и жадности, алчности и прочим помрачениям, гневу тоже нужно какое-то время для того, чтобы угаснуть. Так обстоит дело даже после того, как другой человек понял, что он неправильно оценил ситуацию. Когда вы отключаете вентилятор, его лопасти по инерции совершают еще несколько оборотов, прежде чем полностью остановятся. То же самое верно в отношении гнева. Не думайте, что другой человек сразу же успокоится. Такие ожидания не реалистичны. Вы должны позволить гневу медленно угаснуть. Не спешите.

Терпение – признак настоящей любви. Отец должен проявлять терпение для того, чтобы продемонстрировать свою любовь сыну или дочери. Точно так же должны вести себя мать, сын и дочь. Если вы хотите любить, то должны быть терпеливыми. Если вам не хватает терпения, тогда вы не можете помочь другому человеку.

Вы должны проявлять терпение и в отношении самого себя. Вы научитесь контролировать гнев только по прошествии какого-то времени. Если вы хотя бы пять минут будете практиковать осознанное дыхание, осознанную ходьбу, то сумеете эффективно смирять свой гнев. Если пяти минут недостаточно, тогда пусть это займет десять минут или пятнадцать, если нужно. Посвятите своей духовной практике столько времени, сколько вам нужно. Медитация

осознанного дыхания или осознанной ходьбы по улице – прекрасное средство контролировать свой гнев. Помогает даже бег трусцой. Когда вы варите картофель, вам нужно поддерживать в очаге огонь примерно пятнадцать или двадцать минут. Вы не можете есть сырой картофель. Вы должны преобразить свой гнев в пламени осознанности. Вам понадобится примерно десять или двадцать минут. Возможно, вам придется потратить больше времени.

*Мы одерживаем победу.*

Когда вы варите картофель, то должны положить на горшок крышку, чтобы из него не выходил жар. Вы сосредоточены. Когда вы проводите медитацию осознанного дыхания или осознанной ходьбы, пытаетесь совладать со своим гневом, ни на что больше не отвлекайтесь. Не слушайте радио, не смотрите телевизор, не читайте книгу. Закройте горшок и занимайтесь лишь одним делом. Погрузитесь в медитацию на ходьбу или внимательно отслеживайте свое дыхание. Главное – направить все свои силы на умиротворение гнева, как будто вы успокаиваете своего маленького ребенка.

После того как вы какое-то время исследовали и смиряли свой гнев, возникает озарение, и сила гнева спадает. В такой момент вы почувствуете большое облегчение, и вам захочется возвратиться и помочь другому человеку. Когда вы снимете с горшка крышку, картофель будет вкусно пахнуть. Ваш гнев превратится в энергию любящей доброты.

Да, именно так это и происходит. Для примера вообразите тюльпаны. Когда солнечной энергии достаточно, тюльпаны сами открывают свои бутоны и направляют их навстречу солнечным лучам. Ваш гнев это своеобразный цветок. Вы должны излить на него солнечные лучи осознанности. Пусть ваша энергия осознанности проникнет в энергию гнева. Если вы будете сохранять осознанность пять или десять минут, ваш гнев преобразится.

Каждое умственное образование (гнев, зависть, отчаяние и пр.) чувствительно к осознанности точно так же, как все растения чувствительны к солнечным лучам. Развивая энергию осознанности, вы сможете исцелить свое тело и сознание, потому что осознанность это энергия Будды. Христиане говорят, что Иисус носил божественную энергию, Святой Дух в себе. Поэтому Иисус смог исцелить такое множество людей. Его целительную энергию назвали Святым Духом. В буддистском варианте эта энергия называется энергией Будды, энергией осознанности.

Осознанность содержит энергию сосредоточенности, понимания и сострадания. Таким образом, практика буддистской медитации позволяет нам создать энергию, которая наделит нас сосредото-

ем, состраданием, понимание, любовью и счастьем. В буддистских центрах медитации все люди развивают именно эти качества, поэтому все вместе мы создаем мощную коллективную энергию, которая окружает наше пространство и защищает нас и тех, кто пришел к нам.

Даже после одной медитации мы замечаем, что уже можем справиться со своим гневом. Мы одержали победу на благо себя и своих любимых. Если мы терпим неудачу, тогда плохо как нам, так и нашим любимым. Но когда мы побеждаем, то приносим пользу не только себе, но и окружающим. Итак, даже если другой человек не знает о том, что мы практикуем, мы все равно можем работать не только ради себя, но и ради него. Не ждите, когда другой человек станет практиковать, чтобы присоединиться к его работе. Вы можете практиковать ради вас обоих.

## Глава 5

### СОСТРАДАТЕЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

**В**озможно, когда-то в прошлом вы не могли общаться со своими родителями. Вы жили в одном доме с родителями, но чувствовали, что они очень далеки от вас. Из-за этого страдает как ребенок, так и его отец, мать. И вы и они полагали, что между вами есть лишь непонимание, ненависть и отчуждение. Родители и ребенок не знают о том, что каждый из них умеет понимать, прощать и любить друг друга. Поэтому очень важно осознать положительные свойства, которые всегда есть в нас. Они не позволят гневу и другим отрицательным качествам взять над нами верх.

*Солнечные лучи за облаками.*

Когда идет дождь, нам кажется, что солнечного света нет. Но если мы поднимемся на самолете поверх облаков, то снова откроем для себя солнечный свет. Мы понимаем, что солнечный свет лучится всегда. Когда мы гневаемся или переживаем отчаяние, наша любовь никуда не исчезает. Мы сохраняем способность общаться, прощать, сострадать. Вы должны верить в это. Мы больше своего гнева, больше своих страданий. Мы должны сказать себе, что у нас действительно есть способность любить, понимать, сострадать. Если вы знаете это, тогда не впадете в угнетенное состояние духа, когда будут лить дожди. Вы понимаете, что несмотря на дождь где-то наверху по-прежнему изливается солнечный свет. Скоро дождь пре-

кратится, и тогда снова засияет солнце. Храните надежду. Если вы будете напоминать себе о том, что у вас и у другого человека все еще есть положительные качества, то не забудете о своей способности прорываться за облака с тем, чтобы в вас обоих снова проявились ваши лучшие качества.

Именно для этого мы медитируем. Духовная практика поможет вам ощутить солнечный свет, прикоснуться к Будде, к вашей внутренней божественности, чтобы вы смогли изменить ситуацию. Вы можете называть эту божественность как угодно, любым термином, который вы узнали из своей духовной традиции.

В глубине души вы должны всегда помнить о том, что умеете быть безмятежным. Все время уверяйте себя в том, что энергия Будды заключена в вас. Вам нужно лишь попросить ее о помощи. Вы можете сделать это, выполняя осознанное дыхание, осознанную ходьбу или сидячую медитацию.

*Научитесь внимательно слушать.*

Общению нужно учиться. Для того чтобы общаться, нужно получить определенные навыки. В этом случае доброй воли мало. Вам нужно учиться общаться. Возможно, вы утратили способность слушать. Может быть, другой человек так часто говорил вам колкости, так часто осуждал и обвинял вас, что вы испытываете отвращение к нему и больше не можете слушать его. Вы начинаете избегать этого человека. У вас уже нет ни сил, ни желания слушать его.

Вы пытаетесь убежать от него из страха. Вы не хотите страдать. Но так вы, возможно, собьете его с толку, и он решит, что вы презираете его. Тогда он начнет сильно страдать. Ваше поведение показывает ему, что вы якобы полны желания игнорировать его, не обращать на него внимания. Вы не можете посмотреть ему в лицо и в то же время не можете избежать его. Единственный выход – научиться снова общаться. Вам поможет внимательное слушание.

Мы знаем, что многие люди страдают, когда им кажется, что никто не может понять их чувства. Все слишком заняты; по-видимому, никто не может выслушать их. Но каждому человеку нужно, чтобы его кто-нибудь выслушал.

В наше время некоторые люди посещают психотерапевтов, которые сидят и слушают их, чтобы они могли открыть им свое сердце. Врачи должны слушать внимательно, если хотят стать настоящими психотерапевтами. Настоящие психотерапевты способны слушать всем своим существом, без суждений и предубеждений.

Я не знаю, какие методы применяют психотерапевты для того, чтобы приобрести умение так слушать. Может быть, психотерапевт сам очень страдает. Он сидит и слушает своего клиента, и в это вре-

мя, возможно, семена его страдания обильно культивируются. Если психотерапевт сам до краев полон страданий, то как он сможет правильно выслушать другого человека? Если вы изучаете психотерапию, тогда вам нужно научиться искусству слушать внимательно.

Если вы слушаете человека, сопереживая ему, значит вы слушаете его так, чтобы он почувствовал, что вы внимаете по-настоящему, действительно понимаете его, слушаете его всем своим существом, всем сердцем. Но кто из нас в самом деле умеет так слушать? Мы согласны с тем, что должны слушать всем сердцем, чтобы хорошо услышать исповедь человека. Мы согласны с тем, что человек, который рассказывает нам о себе, должен чувствовать, что его внимательно слушают и по-настоящему понимают. Только тогда он сможет почувствовать облегчение. Но многие ли люди в самом деле умеют так слушать?

*Вы слушаете, чтобы человек почувствовал облегчение.*

Вы слушаете глубоко и сострадательно не для того, чтобы анализировать или даже копаться в событиях давно минувших дней. Прежде всего, вы слушаете для того, чтобы этот человек, выговорившись, почувствовал облегчение, чтобы он осознал, что кто-то наконец-то понял его. Если мы внимаем всем сердцем, то тем самым поддерживаем в себе дух сострадания в то время, как другой человек говорит. Его речь, возможно, продлится полчаса или сорок пять минут. И все это время в вашем уме остается лишь одна мысль, одно желание: слушать для того, чтобы другой человек мог выговориться и уменьшить свои страдания. Такова наша единственная цель. Прочие вещи вроде анализа, исследования прошлого могут стать побочными ответвлениями этой работы. Но самое главное – слушать сострадательно.

*Сострадание – противоядие от гнева и депрессии.*

Если вы, слушая человека, поддерживаете в себе дух сострадания, тогда в вас не может возникнуть гнев или раздражение. В ином случае речь этого человека спровоцирует в вас приступ раздражения, гнева и страдания. Только сострадание может уберечь вас от раздражительности, гневливости и бездны отчаяния.

Итак, слушая человека, вы хотите вести себя подобно Великому Будде, потому что вы знаете о том, что другой человек глубоко страдает, что он нуждается в вашем участии, в вашей поддержке. Но для того чтобы помочь ему, вам нужно кое-что приобрести.

Когда пожарники спешат на выручку людям, они должны нести с собой необходимое снаряжение. У пожарников должны быть лестницы, вода и особая одежда, которая защитит их от пламени. Они

должны обладать навыками, позволяющими защищаться от огня и тушить пожар. Когда вы внимательно кого-то слушаете, то вступаете в пространство, объятые пламенем. В человеке, которого вы слушаете, полыхает пламя страдания и гнева. Если вы плохо подготовлены, то не сможете помочь ему, и лишь сами обожжетесь в его огне. Поэтому вам нужно тщательно готовиться.

В этом отношении вам поможет сострадание. Его дух вы будете поддерживать медитацией осознанного дыхания. Осознавая свое дыхание, вы создаете энергию осознанности. Осознанное дыхание поддерживает ваше главное желание – желание помочь другому человеку выговориться. Во время исповеди этот человек, возможно, произносит неприятные слова, полные осуждения и предосудительности. Может быть, его слова причинят вам боль. Но если в вас живет дух сострадания благодаря медитации осознанного дыхания, вы находитесь под его защитой. Вы можете сидеть и слушать человека целый час, не чувствуя боли. Ваше сострадание будет поддерживать вас, ведь вы знаете, что помогаете человеку облегчить его страдания. Ведите себя подобно Бодхисаттве. Так вы станете прекрасным психотерапевтом.

Сострадание рождается из счастья и понимания. Если вам свойственно сострадание и понимание, тогда вы в безопасности. Что бы ни говорил другой человек, вы не будете страдать, и вы сможете слушать внимательно. Вы слушаете по-настоящему. Если вы не умеете слушать сострадательно, то не обманете человека, будто слушаете его. Он поймет, что у вас много разных представлений о страдании, но на самом деле вы не понимаете его. Если вы понимаете, то можете слушать сострадательно, можете внимать глубоко, и качество такого слушания есть плод вашей духовной практики.

*Как восстанавливать свои силы.*

Прикасаясь к страданиям, мы воспитываем в себе сострадание и учимся распознавать счастье, когда оно возникает. Если мы не соприкасаемся с болью, то не можем знать подлинное счастье. Итак, мы духовно обогащаемся, когда сталкиваемся со страданием. Но силы каждого человека ограничены. Мы не можем сделать больше, чем позволяют нам наши способности.

Поэтому нам следует позаботиться о себе. Если вы будете слишком часто выслушивать чьи-то исповеди, принимать на себя гнев других людей, это не пройдет бесследно. Так вы познаете только страдания и не сможете познакомиться с другими, положительными сторонами жизни. Из-за этого вы лишитесь душевного равновесия. Поэтому в своей обыденной жизни вы должны таким образом строить свое духовное развитие, чтобы не всегда сталкиваться только с



тем, что выражает страдание. Общайтесь также с небом, птицами, деревьями, цветами, детьми – со всем из внутреннего и внешнего мира, что наделяет силой, освежает и исцеляет.

Иногда страдания, тревоги целиком захватывают вас. Тогда к вам на выручку должны прийти друзья. Они могут сказать: «Посмотри, какое замечательное сегодня утром небо. Оно затянуто туманом, и все же оно прекрасно. Мы наблюдаем настоящий рай. Почему бы тебе ни возвратиться в реальный мир, чтобы оценить его красоту?» Вас окружает община, братья и сестры, которые умеют быть счастливыми. Община защищает вас, она помогает вам снова соприкоснуться с положительными сторонами жизни. Так мы восстанавливаем свои силы. И это очень важно делать.

Мы должны уметь проживать каждый день глубоко, радостно, безмятежно и сострадательно, потому что время бежит очень быстро. Каждое утро я предлагаю Будде благоволения. И я обещаю себе, что буду наслаждаться каждой минутой нового дня, который дан мне. Благодаря медитации осознанной ходьбы и осознанного дыхания я получил возможность в полной мере наслаждаться каждым мгновением своей обыденной жизни. Я считаю медитации осознанной ходьбы и осознанного дыхания своими друзьями, которые всегда помогают мне полностью присутствовать здесь и сейчас, открывая для себя чудеса жизни.

Нам нужно обретать духовные силы, которые мы заслуживаем. Очень приятно и полезно для практики слушать звон колокольчика. В нашей Сливовой Деревне мы всякий раз, заслушав звонок телефона, бой часов или призывный звон монастырского колокола, получаем возможность отложить все свои дела, перестать разговаривать и думать. Звонят колокольчики осознанности. Когда мы слышим звон колокольчика, то расслабляем все тело и возвращаем внимание к своему дыханию. Мы понимаем, что живы и можем общаться со многими чудесами жизни, которыми она наделяет нас. Мы останавливаемся естественным образом, радостно, а не торжественно и чопорно. Мы делаем три вдоха-выдоха и наслаждаемся осознанием того, что мы живы. Останавливаясь, мы снова обретаем покой и безмятежность, мы освобождаемся. Наша работа протекает веселее, и мы реалистичнее воспринимаем окружающих людей.

Остановка при звуке колокольчика и возвращение к своему дыханию – лишь один пример духовной практики, которая помогает вам общаться с прекрасными и конструктивными сторонами обыденной жизни. Вы можете практиковать самостоятельно, но в обществе единомышленников делать это гораздо легче. Община всегда готова прийти к вам на помощь. Когда вы теряетесь в своих страда-

ниях, ваши товарищи спасают вас, они указывают вам на положительную сторону жизни.

В процессе саморазвития мы познаем границы своих способностей. Даже если вы духовный учитель и умеете слушать исповеди людей об их бедах, вы все равно должны узнать границы своих способностей. Вам нужно наслаждаться ходячей медитацией. Вам нужно наслаждаться чашкой чая. Вам нужно наслаждаться общением со счастливыми людьми, чтобы восстанавливать свои духовные силы. Для того чтобы слушать другого человека, вы должны привести себя в порядок. С одной стороны, вы должны каждый день получать все необходимое для жизни. С другой стороны, вы должны возвращать в себе сострадание, чтобы хорошо подготовиться к выполнению задачи слушания. Вы должны вести себя как Великий Будда, который заключал в себе так много блаженства, что имел возможность избавлять людей от страданий.

*Вы и есть ваши дети.*

Если вы родитель, то должны слушать своего сына или дочь. Это очень важно делать, потому что ваш сын или дочь это вы сами. Ваш ребенок становится вашим продолжением. Для вас самое главное – снова начать общаться с ребенком. Если ваше сердце начинает давать сбои, если ваш живот часто болит, вы же не помышляете о том, чтобы вырезать их и выбросить. Вы не можете сказать: «Ты не мое сердце! Мое сердце не стало бы так вести себя. Ты не мой живот! Мой живот не стал бы так вести себя. Я больше не желаю знать вас!» Такое поведение не назовешь умным. Если вы разговариваете со своими детьми именно так, то поступаете глупо.

Вы зачинаете в своем материнском чреве сына или дочь и считаете себя единым целым со своим плодом. Возможно, вы даже начинаете разговаривать со своим малышом: «Успокойся, мой маленький. Я знаю, что ты есть». Вы говорите с ним или с ней нежно. Вы внимательно следите за тем, что едите и пьете, потому что этим же будет питаться ваше дитя. Ребенок воспринимает все ваши радости и тревоги. Вы едины со своим ребенком.

С того момента как вы родите ребенка и пуповину перережут, вы скорее всего будете все меньше осознавать свое единство с ребенком. Когда ваш сын или дочь достигает возраста двенадцати-тринадцати лет, вы полностью забываете о том, что это ваш ребенок. Вы воспринимаете этого человека как отдельную личность. Тогда возникают затруднения между родителями и детьми. Если у вас не ладятся отношения с вашим ребенком, это все равно как если бы расстроилась работа вашего живота, сердца или почек. Если вы верите, что перед вами другая личность, посторонний человек, тогда

вы можете сказать: «Уходи! Ты не мой сын! Ты не моя дочь! Мой сын не стал бы так вести себя. Моя дочь не стала бы так вести себя». Но если вы не можете сказать это своему животу или сердцу, значит не можете обращаться подобным образом и со своим сыном или дочерью. Будда сказал: «Отдельная самость не существует». Вы и ваш сын, вы и ваша дочь – просто продолжение цепочки из многих поколений предков. Вы часть долгого потока жизни. Все поступки ваших детей продолжают оказывать на вас сильное влияние, как и в тот период, когда они еще находились в вашем материнском чреве. Все ваши поступки по-прежнему глубоко воздействуют на ваших детей, потому что никто никогда не сможет отсечь их от вас. Ваше счастье или страдание передается вашему ребенку и наоборот. Поэтому вы должны изо всех сил пытаться наладить отношения со своими детьми.

#### *Мы начинаем диалог.*

По своему невежеству и из-за смущения мы склонны полагать, будто душевные муки испытываем только мы. Нам кажется, что наш сын или дочь не страдает. Но на самом деле всякий раз, когда мы страдаем, нашему ребенку тоже очень плохо. Каждая клетка вашего сына или дочери содержит частицу вас самих. Все, что думает и чувствует ваш ребенок, передается вам. Поэтому мы должны помнить свое первоначальное озарение, согласно которому вы и ваш ребенок – единое целое. Начните разговаривать со своим сыном или дочерью.

В прошлом вы совершали ошибки. Вы сами виноваты в том, что у вас болит живот. Вы небрежно относились к еде и питью, часто беспокоились, и все это сильно вредило вашему пищеварению и сердцу. Вы несете полную ответственность за свое сердце, кишечник и живот. И точно так же вы несете ответственность за своего сына или дочь. И нельзя говорить, что вы здесь не при чем. С вашей стороны было бы гораздо умнее прийти к своему ребенку и сказать: «Милый, я знаю, что тебе очень плохо. Ты много лет сильно страдаешь. И когда ты мучаешься, я тоже не могу оставаться спокойным. Разве я могу радоваться, когда мучается мой ребенок? Я вижу, что мы оба с тобой страдаем. Давай вместе подумаем, как жить лучше. Давай найдем решение. Я предлагаю обсудить ситуацию. Я действительно хочу, чтобы мы снова начали общаться, но один я не смогу ничего исправить. Мне нужна твоя помощь».

Если вы, родитель, сможете так поговорить со своим ребенком, то измените положение вещей, поскольку вы умеете разговаривать дружелюбно. Ваша речь берет начало в любви, понимании, просветлении. Вы интуитивно чувствуете, что вы и ваше дитя – единое це-

лое, что невозможно быть счастливым и благополучным в одиночку. Каждый из вас должен сделать свой вклад в общее дело. Поэтому все, что вы говорите своему ребенку, должно корениться в вашей любви, разумности и понимании того, что отдельной самости нет. Вы можете так говорить, потому что понимаете как свою подлинную природу, так и подлинную природу своего ребенка. Вы знаете, что ваша дочь просто такая, какая она есть, потому что и вы просто такой, какой вы есть. Вы взаимосвязаны. Вы такой, какой вы есть, потому что ваш сын такой, какой он есть. Вы не разделены.

Постигайте искусство осознанной жизни. Старайтесь вести себя достаточно искусно для того, чтобы восстановить общение: «Сынок, я знаю, что ты и есть я. Ты мое продолжение. Когда ты страдаешь, я уже не могу быть счастливым. Давай же поговорим и все выясним. Помоги мне, пожалуйста». Ваш сын тоже может научиться так говорить, потому что он понимает, что, если его отцу плохо, тогда и он не может быть счастливым. Благодаря практике осознанности сын может по-настоящему почувствовать, что отдельной самости нет, и снова начать общаться с отцом. Ваш сын также может проявить инициативу.

То же самое происходит между родителями. Вы торжественно обещали друг другу жить душа в душу. Совершенно искренне вы поклялись делиться своими радостями и страданиями. Когда вы говорите мужу или жене, что вам нужна его (ее) поддержка для того, чтобы оживить ваш брак, вы просто исполняете свой обет. Каждый человек способен говорить и слушать подобным образом.

#### *Любовные письма.*

Одна француженка хранила старые любовные письма мужа. До свадьбы он писал ей прекрасные письма. Она получала письмо и наслаждалась каждой его строкой, каждым словом. Эти письма были полны нежности, разумности и любви. Она радовалась, когда получала письмо, поэтому хранила все эти письма в коробке из-под печени. Как-то утром она перебирала вещи в шкафу и случайно встретила там эту старую коробку, в которую когда-то складывала письма. Она уже давно не видела ее. Эта коробка с письмами поведала ей о самом замечательном периоде ее жизни, когда она и ее муж были еще молоды, когда они любили друг друга и верили, что врозь они жить не смогут.

Но несколько последних лет и муж, и жена очень страдали. Они больше не получали удовольствие от присутствия друг друга. И их уже не радовали беседы друг с другом. Они больше не писали друг другу письма. За день до того утра, как она нашла коробку со старыми письмами, муж сказал ей, что он должен уехать в командиров-

ку. Ему было неприятно оставаться дома. Может быть, он надеялся развеяться и найти источники радости во время своей поездки. И эта женщина понимала его чувства. Когда он сказал ей, что скоро поедет в Нью-Йорк по делам, она ответила: «Если тебя ждут какие-то дела, тогда, конечно же, поезжай». Она привыкла к таким сообщениям, они стали для нее привычными. Но потом муж не вернулся домой, а позвонил ей и сказал: «Мне нужно провести в этом городе еще два дня, потому что я не успел привести в порядок все свои дела». И это сообщение женщина приняла равнодушно, потому что она не радовалась, когда муж был дома.

Она положила трубку и начала перебирать вещи в шкафу. В этот момент она нашла эту самую коробку из-под печенья «Лу», известной марки во Франции. Ей захотелось просмотреть письма мужа, потому что она уже очень давно не открывала эту коробку. Она смахнула с коробки пыль, открыла ее и уловила очень знакомый запах. Женщина раскрыла одно письмо и, не отходя от шкафа, начала читать его. Это письмо было исполнено нежности! Строки пронизывали разумность и любовь. Женщина почувствовала прилив сил, словно на иссушенную почву начали падать капли дождя. Это письмо ей так понравилось, что она открыла следующее послание мужа. В конце концов, она положила всю коробку с письмами на стол, села и стала перечитывать все письма мужа. Всего в коробке было сорок шесть или сорок семь писем. Семена ее прошлого счастья сохранились. Они были погребены под множеством слоев страданий, но они никуда не исчезли. Женщина читала письма мужа, которые он писал ей в молодости. Они были исполнены любви, и женщина почувствовала, что семена ее счастья начали давать ростки.

Когда вы делаете что-то подобное, то все равно как поливаете семена счастья, которые находятся глубоко в вашем сознании. В последнее время муж вообще не говорил ей такие слова. Но теперь она, читая его письма, снова слышала нежный шепот мужа. Когда-то они были счастливы. Почему же теперь они живут словно в аду? Женщина стала смутно вспоминать те времена, когда муж разговаривал с ней нежно, но когда-то это действительно было. Он умел разговаривать с женой с любовью.

### *Мы культивируем семена счастья.*

Женщина читала эти письма примерно полтора часа. Все это время она возвращала свои внутренние семена счастья. Она поняла, что они оба ведут себя некрасиво. Они возвращали друг в друге семена страданий и не умели культивировать семена счастья. Прочитав все письма мужа, она под воздействием душевного порыва села и написала ему письмо, в котором рассказала о том, как она была

счастлива в начале их брака. Она написала о своем желании вернуть счастье прежних золотых дней. И она смогла снова написать ему: «Любимый!» совершенно искренне, от всей души.

Женщина писала это письмо сорок пять минут. В результате ее послание в самом деле стало любовным письмом. Она писала его к тому обаятельному юноше, который написал все эти письма, хранившиеся в коробке. Все вместе (чтение писем и сочинение ответного письма) заняло примерно три часа. Эта женщина занималась духовным самосовершенствованием, но тогда она этого не знала. Стоило ей написать письмо, и с ее души словно свалился камень. Она еще не успела отправить свое послание, муж еще не успел прочесть его, но она чувствовала себя гораздо лучше, потому что пробудила семена счастья и начала культивировать их. Она пошла в кабинет мужа и положила свое письмо на его стол. До самого вечера она блаженствовала. Она была счастлива лишь оттого, что письма мужа взращивали в ней положительные семена.

Когда она прочла письма и написала ему ответ, на нее снизошло озарение. Они оба вели себя неблагоприятно. Они оба не умели сохранить счастье, которого заслуживали. Своими словами и поступками они причиняли друг другу адскую боль. Они оба согласились жить одной семьей, в супружеском браке, но уже не были счастливы. Женщина поняла это и твердо решила, что, если они попытаются духовно расти, то смогут снова стать счастливыми. Она преисполнилась надежды и уже не страдала, как в последние годы.

Муж возвратился домой и пошел в свой кабинет. Там он увидел на столе письмо жены. В нем были такие строки: «Я отчасти ответственна за наши страдания, потому что у нас нет счастья, которого мы оба с тобой заслуживаем. Давай начнем жизнь заново, давай снова начнем общаться. Мы сможем снова обрести покой, гармонию и счастье». Муж внимательно прочел ее письмо, а затем долго обдумывал его. Тогда он не знал, что погрузился в медитацию. Он тоже занимался духовным самосовершенствованием, потому что, читая письмо жены, также культивировал свои внутренние семена счастья. Он очень долго сидел в своем кабинете, долго медитировал, и на него снизошло то же озарение, что и днем ранее на его жену. Благодаря такой духовной практике они открыли новую страницу своих отношений и снова стали счастливыми.

В наше время люди, влюбленные, уже не пишут друг другу письма. Они просто звонят друг другу и говорят: «Ты сегодня вечером свободна? Пойдем куда-нибудь развеяться». Вот и все, вам нечего хранить. И это печально. Мы должны снова научиться писать письма. Пишите дорогому вам человеку – например, отцу или сыну.

Вы можете писать дочери, матери, сестре, другу. Уделите какое-то время сочинению письма, исполненного благодарности и любви.

#### *Маленькие чудеса.*

Вы можете восстановить разрушенные отношения самыми разными способами. Если вам очень трудно разговаривать с сыном, тогда почему бы вам ни практиковать осознанную ходьбу или осознанное дыхание день или два? Затем сядьте и напишите ему дружеское письмо. Вы можете написать такие строки: «Сынок. Я знаю, что тебе пришлось несладко. Как твой отец, я отчасти ответственен за твою боль, потому что я не мог передать тебе свое дружеское расположение. Я знаю, что ты не смог рассказать мне о том, что тебе плохо, и мне хочется изменить нашу жизнь. Я хочу помочь тебе. Давай поможем друг другу и попытаемся общаться». Вы должны научиться произносить такие слова.

Речь, исполненная любви, спасет вас. Сострадательное слушание спасет вас. Это чудо мы совершаем сами, духовно совершенствуясь. У вас достаточно сил для того, чтобы добиться успеха. В глубине вашего сознания очень много покоя, сострадания и разумности. Вы должны попросить свое сознание помочь вам, позовите своего внутреннего Будду. Если вас будет поддерживать добрый друг, тогда вы сможете начать жить заново и возобновить диалог.

## Глава 6

### ВАША СЕРДЕЧНАЯ СУТРА

#### *Миг благодарности, миг просветления.*

**И**ногда в нашей жизни случаются минуты, когда мы испытываем чувство глубокой благодарности к какому-то человеку. В его присутствии нам по-настоящему хорошо. Мы полны сострадания, благодарности и любви. В нашей жизни бывали подобные переживания. Мы так рады оттого, что этот человек жив, что он все еще с нами и всякий раз оказывает нам поддержку в трудные времена. Я советую вам извлекать пользу из такого чувства.

Для того чтобы эти минуты жизни принесли вам пользу, уединитесь где-нибудь. Не нужно ни к кому ходить и говорить: «Я благодарен тебе за то, что ты здесь». Этого мало. Вы можете сделать это позже. В этот самый миг лучше всего удалиться в свою комнату или другое тихое место и погрузиться в это чувство благодарности. Затем напишите о своих чувствах, благодарности, счастье. Постарай-

тесь уместить на половине страницы или на одной странице свои переживания. Подойдет и магнитофонная запись.

Этот миг благодарности становится мигом просветления, осознанности, разумности. Вы проявляете глубины своего сознания. В вас в самом деле есть это понимание, интуитивное понимание. Но когда вы гневаетесь, ваша благодарность и любовь испаряются. Вам кажется, будто этого никогда и не было, поэтому вам нужно описать свои чувства на бумаге и сохранить листок. Время от времени вы будете брать его в руки и перечитывать.

*Сердечная Сутра*, священное писание, которое каждый день поют очень многие буддисты, есть суть буддистских учений о мудрости. То, что вы написали, и есть Сердечная Сутра, потому что это откровение исходит из вашего сердца – не из сердца Бодхисаттвы или Будды, а из вашего сердца. Это ваша личная Сердечная Сутра.

#### *Пойте свою Сердечную Сутру каждый день.*

Все люди могут извлечь какой-то урок из истории о женщине, которую спасли любовные письма из забытой коробки из-под печенья. Когда вы читаете такие письма, написанные от сердца, они вас спасают. Ваш спаситель является не извне, он приходит изнутри. Вы умеете любить. Вы способны ценить людей по достоинству, чувствовать к ним благодарность. Это подлинное благословение. Вы знаете, что вам повезло встретить свою жену (мужа), повезло встретить любимого человека. Почему вы позволяете этой истине ускользать от вас? Она пребывает в вашем сердце. Поэтому вы должны петь *Сердечную Сутру* каждый день. Вам нужно обратить на нее внимания. Каждый раз, когда вы внутренне соприкасаетесь с любовью и доброжелательностью, то снова ощущаете благодарность и наслаждаетесь присутствием человека.

Вы должны побыть в одиночестве для того, чтобы в полной мере оценить присутствие другого человека. Если вы всегда вместе, тогда вы начинаете воспринимать этого человека как нечто само собой разумеющееся, и забываете радоваться его красоте и божественности. Время от времени устраивайте себе «отпуск» из трех или семи дней. Живите отдельно от этого человека, чтобы лучше ценить его. Вы далеки от него, и все же он для вас более реальный, более вещественный, чем когда вы постоянно вместе. Во время «отпуска» вы будете вспоминать о том, насколько значителен и ценен для вас этот человек.

Итак, я прошу вас написать или сочинить собственную *Сердечную Сутру* (или сутры) и хранить ее в алтаре. Попробуйте как можно чаще петь свою сутру. Когда вас охватит гнев и вам не будет хватать духовной силы для того, чтобы совладать с ним, ваша *Сер-*



дечная Сутра окажет вам громадную помощь. Проговаривайте ее, делая глубокие вдохи и выдохи. Вы тотчас же возвратитесь к себе и будете страдать гораздо меньше. Если вы прочтете свою *Сердечную Сутру*, то сразу же поймете, как вам поступить, как ответить. Сама ситуация побудит вас к определенной реакции. Вы должны создать определенные условия, составить план, организовать, чтобы воспользоваться всеми преимуществами своей разумности. Задействуйте все свои способности для того, чтобы придумать и реализовать практику подобного рода.

#### *Покиньте берег гнева.*

Вы все еще стоите на берегу страданий и гнева. Почему бы вам ни покинуть этот берег, чтобы перебраться на другой берег, где нет гнева, где царит покой и свобода? Жить на том берегу гораздо приятнее. Ради чего вам нужно тратить несколько часов, целый вечер или даже несколько дней на страдания, вызванные вашим гневом? У вас есть лодка, которая может очень быстро перевезти вас на другой берег. Эта лодка называется методом возвращения к себе посредством осознанного дыхания, чтобы мы могли глубоко заглянуть в свои страдания, гнев, угнетенное состояние духа и улыбнуться всему этому. Поступая таким образом, мы утоляем свою боль и перебираемся на другой берег.

Не оставайтесь на этом берегу, подвергая себя воздействию своего гнева. В вас царит безмятежность, и она доступна вам. Просто перейдите реку и вступите на другой берег, где царит безмятежность. Там приятно, тихо и свежо. Не позволяйте своему гневу изводить вас. Освободитесь, стряхните с себя напряжение. Перейдите реку с помощью учителя, духовных спутников и своей личной практики. Верьте в эти лодки, они перевезут вас через реку на тот берег.

Теперь вы, возможно, стоите на берегу смущения, гнева и сомнений. Не нужно оставаться здесь, переберитесь на другой берег. Вы очень быстро переберетесь туда с помощью своей общины (сангхи), с помощью своих братьев и сестер на своем духовном пути (в дхарме), с помощью медитации осознанного дыхания и осознанной ходьбы, а также глубокого самоанализа и пения своей Сердечной Сутры. Возможно, вам понадобится несколько минут. У вас есть право быть счастливым. У вас есть право быть сострадательным, любящим. Семя пробуждения находится в вас. Посредством своей практики вы можете прямо сейчас сделать так, чтобы из этого семени пробился цветок. Вы способны покончить со своими страданиями, потому что дхарма мгновенно преображает вас. Она действует быстрее любого лекарства.

#### *Когда гневаетесь, дарите что-нибудь.*

Иногда вы гневаетесь на какого-нибудь человека и изо всех сил пытаетесь растворить свой гнев, но у вас ничего не получается. В таких случаях Будда советует предлагать человеку дар. Наверно, такой совет покажется вам наивным, но на самом деле это очень эффективно. Когда мы гневемся на кого-нибудь, то хотим причинить ему боль. Если мы что-то подарим нашему обидчику, то преобразим свое недоброжелательство в пожелание ему счастья. Итак, когда вы гневаетесь на кого-то, пошлите ему подарок. Стоит вам сделать это, и вы тотчас же перестанете гневаться на него. Этот метод очень прост, и его воздействие всегда эффективно на сто процентов.

Не ждите, когда гнев охватит вас, чтобы идти покупать подарок. Вам еще хорошо, вы еще очень любите человека, вот тогда и купите ему подарок. Но не отправляйте этот подарок, придержите его. Храните этот дар. Возможно, в вашем тайном хранилище накопится сокровище из двух или трех даров. Позднее, когда вы почувствуете гнев, возьмите подарок и отправьте его. Этот метод весьма эффективен. Будда был очень прозорливым человеком.

#### *Понимание приносит облегчение.*

Когда вы гневаетесь, то хотите ослабить свои страдания. Такое желание вполне естественно. Существует немало способов почувствовать облегчение, но лучше всего вам поможет понимание. Если у вас есть понимание, гнев уйдет сам собой. Когда вы понимаете, что чувствует другой человек, понимаете природу страданий, гнев неизбежно покидает вас, потому что он превращается в сострадание.

Глубокий анализ – вот лучшее лекарство от гнева. Если вы будете анализировать, то поймете трудности другого человека и его самое высокое вдохновение, которое он так и не смог реализовать. Так в вас рождается сострадание, которое и есть лучшее противоядие от гнева. Если вы позволите состраданию изливаться из своего сердца, тогда пламя гнева тотчас же угаснет.

Чаще всего мы страдаем из-за недостатка разумности, интуитивного понимания того, что отдельной самости нет. Другой человек и есть вы, а вы и есть другой человек. Если вы осознаете эту истину, гнев рассеется.

Сострадание это прекрасный цветок, который рождается из понимания. Итак, когда вы гневаетесь на кого-то, делайте осознанные вдохи-выдохи. Глубоко проанализируйте свое положение для того, чтобы постичь свою подлинную природу и страдания другого человека. Так вы освободитесь.

Некоторые психотерапевты советуют людям выражать свой гнев для того, чтобы почувствовать облегчение. Они предлагают нам сказать что-то или совершить некий поступок, чтобы гнев излился вовне. Например, можно взять палку и поколотить одежду или изо всех сил стукнуть по двери кулаком. Эти люди также советуют бить подушку. Отдельные психотерапевты в самом деле верят, что такие методы позволят человеку освободиться от своей энергии гнева. Они говорят: «Выплесните гнев».

Если в вашей комнате накурено, вы хотите проветрить ее, чтобы весь дым выветрился. Гнев – тоже своего рода дым, причиняющая боль энергия. Когда появляется дым гнева, вы хотите «открыть дверь» и «включить вентилятор», чтобы гнев выветрился. Вы «проветриваете» себя, бросая в дерево камни или угощая его ударами палки, или избивая подушку. Я часто наблюдал, как люди прибегают к таким методам. В принципе, они в самом деле на время чувствуют облегчение. Но побочные явления такого «вентиляции» очень вредны. Они причинят вам еще больше боли.

Для того чтобы гнев проявился, ему нужна энергия. Когда вы, пытаясь изгнать гнев, станете изо всех сил избивать свою подушку или еще какую-нибудь вещь, то через полчаса очень устанете. Из-за истощения ваших сил гнев в вас не будет получать энергию. Вам может показаться, что гнева больше нет, но это не так. Вы просто слишком устали для того, чтобы тратить энергию на гнев.

У вашего гнева есть корни. Он укоренен в невежестве, неправильном мировосприятии, в недостатке понимания и сострадания. Когда вы открыто проявляете свой гнев, то просто даете волю энергии, которая питает ваш гнев. Корни гнева никуда не исчезли. Выражая гнев подобным образом, вы укрепляете в себе корни гнева. Вот чем чревата «вентиляция» гнева.

9 марта 1999 года газета «Нью-Йорк Таймс» опубликовала статью, которая называлась «Полезен ли совет выплескивать свою агрессию?». Эта статья рассказывает о том, что психологи провели множество опытов с данным методом и пришли к выводу о том, что избивание подушки в попытке избавиться от гнева и раздражения вообще не помогает. На самом деле, так вы лишь усугубите свое положение.

Избивая подушку, вы не успокаиваетесь и не уменьшаете силу гнева, а закрепляете путь его выражения. Если вы будете каждый день бить подушку, тогда семя гнева в вас будет ежедневно разрастаться. И однажды вы разгневаетесь на какого-нибудь человека и перенесете на него подобную «практику». А закончится все тем, что

вы просто кого-нибудь поколотите и сядете в тюрьму. Поэтому выплескивание своей агрессивности через избивание подушки и прочие методы в этом духе совсем не помогает. Эти методы опасны. На самом деле, энергия гнева не «выветривается» из вас, потому что не покидает ваше сознание.

Метод выплескивания гнева возник из-за невежества людей. Когда вы воображаете на месте подушки своего обидчика, а потом неистово истязаете подушку, то лишь закрепляете путь выражения своего невежества, своей гневливости. И вместо того чтобы ослабить свою насильственность, гневливость, вы становитесь еще более раздражительными и жестокими.

Некоторые психотерапевты убеждены в том, что методы выплескивания гнева опасны. Они рассказали мне о том, что перестали давать своим пациентам такие советы. Человек бьет подушку и падает без сил, поэтому ему кажется, будто ему стало гораздо лучше. Но затем он отдыхает и обедает. Потом к нему подходит какой-то человек и возвращает в нем семена гнева. И тогда пациент ведет себя еще гневливее, чем прежде. Он лишь укрепил путь выхода гнева, регулярно выражая его.

*Если вы осознанны, вам ничто не грозит.*

Мы должны обращать внимания на всплески своей раздражительности, должны осознавать присутствие гнева и контролировать его. В таких случаях психотерапевты говорят: «Следить за своим гневом». Это очень важно и действительно. Когда гнев проявляется, его нужно осознавать и контролировать, а не подавлять.

Но тогда очень важно понимать, кто осознает и контролирует гнев. Гнев это энергия. И если энергия бурно изливается, она может охватить вас. Вы должны создать энергию другого типа, которая способна осознавать и контролировать гнев. Дело в том, что гнев это энергетическая аура, которую нужно осознавать и отслеживать. Весь вопрос в том, что за чем следит. Какая энергия может осознавать и отслеживать? Энергия осознанности. Поэтому, когда мы сердимся, то можем осознанно дышать или осознанно ходить для того, чтобы прикоснуться в себе к семени осознанности и позволить расширяться его энергии.

Мы становимся осознанными не для того, чтобы что-то подавлять. Осознанность призвана замечать гнев и приветствовать его: «Здравствуй, дорогой гнев. Я знаю, что ты снова появился здесь. Приветствую тебя, старина!» Осознанность это энергия, которая помогает нам осознавать все, что присутствует здесь. Если вы осознанны, значит постоянно что-то замечаете. Если вы осознаете свои вдохи и выдохи, значит речь идет об осознании дыхания. Если вы

осознаете чай, который пьете, значит нужно говорить об осознании чаепития. Когда вы внимательно едите, происходит осознание поглощения пищи, а когда внимательно идете, происходит осознание ходьбы.

Если вы не умеете смирять свой гнев, он может убить вас. Если вы бессознательны, тогда гнев станет вашим господином. Из-за гнева вас будет тошнить кровью, вы можете даже умереть. Многие люди умирают от гнева, поскольку весь их организм испытывает сильный стресс. Из-за гнева вы будете испытывать во всем теле чувство тяжести, вас будут мучить боли. Если же вы находитесь в поле Будды, если вам доступна энергия осознанности, тогда вам ничто не грозит. Осознанность помогает вам управлять своей жизнью. В присутствии старшего брата младший брат находится в безопасности. Под присмотром матери ребенок может быть совершенно спокоен. Благодаря практике ваша внутренняя мать (или брат) все лучше смирят гнев.

Осознавая и контролируя свой гнев, мы должны постоянно создавать осознанность. Этого можно достичь, если регулярно выполнять осознанную ходьбу или осознанное дыхание. Если вы бессознательны, тогда никакие ваши усилия не принесут вам облегчение, даже если вы будете неистово истязать подушку. Избиение подушки не поможет вам осознать ваш гнев, постичь его природу. Вы плохо осознаете даже присутствие подушки. Если бы вы хорошо понимали, что перед вами подушка, то признали бы, что она не враг вам. Почему вы колотите подушку? Потому что вы не знаете, что перед вами лежит обыкновенная подушка.

Когда вы по-настоящему что-то осознаете, то постигаете подлинную природу этой вещи. Если вы глубоко чувствуете человека, то понимаете, что он в действительности представляет собой. Если у вас нет осознанности, тогда не может быть и речи о настоящей связи с чем-то или кем-то. Без осознанности вы становитесь просто жертвой своего гнева, потому что он толкает вас на совершение низких поступков.

#### *Вы жертва собственного гнева.*

Кем вы считаете себя? Вы и есть тот самый человек. Если вы сердитесь на своего сына, то в конечном счете гневаетесь на себя. Вы ошибаетесь, если полагаете, что ваш сын это не вы сами. Ваш сын и есть вы. С точки зрения генетики, психологии и прочих наук ваш сын – ваше продолжение. Такова истина. А кто ваша мать? Она и есть вы, ведь вы стали ее продолжением, потомком. Мать связывает вас со всеми, кто рождался прежде, а вы связываете ее со всеми будущими поколениями. Вы принадлежите этому же потоку жизни.

Если вы полагаете, что ваша мать – отдельная личность, что вы никак не связаны с ней, то расписываетесь в собственном невежестве. Если юноша заявляет: «Я больше не хочу иметь никаких отношений со своим отцом», значит он говорит глупости, потому что он есть не что иное, как его отец.

Если вы мать, то помните, как во время беременности вы были уверены в том, что ваш ребенок и есть вы. Вы ели и пили ради своего ребенка, вы всячески заботились о нем. Вы были очень внимательными, потому что знали, что ваше дитя и есть вы сами. Но когда ваш ребенок достигает возраста тринадцати или четырнадцати лет, вы начинаете терять эту уверенность. Вы, как и ваш ребенок, теперь чувствуете отчужденность, связь между вами слабеет. И вы не умеете укреплять отношения и мириться после ссоры. Вы все больше отчуждаетесь друг от друга. Ваши отношения отягощаются, вы все чаще ссоритесь.

#### *Озарение устраняет гнев.*

Возможно, вы воспринимаете друг друга как двух отдельных личностей, но если вы хорошо подумаете, то поймете, что вы до сих пор представляете собой единое целое. Итак, вы улаживаете разногласия и восстанавливаете мир между собой, тем самым восстанавливая мир в себе, в своем теле. У вас и вашего ребенка одинаковая природа, вы принадлежите одной реальности.

Много лет назад я посетил Лондон. Там я зашел в книжный магазин и увидел книгу, которая называлась «Моя мать это я». Прекрасное название. Ваша мать и есть вы сами. Можно написать еще одну книгу и назвать ее «Моя дочь это я» («Моя сын это я», «Мой отец это я»). В действительности дело обстоит именно так. Если вы сердитесь на своего сына, то в конечном счете гневаетесь на себя. Наказывая своего сына, вы наказываете себя. Когда вы заставляете своего отца страдать, вы сами мучаетесь. Мы осознаем это, когда интуитивно понимаем, что отдельной самости нет, что наше «я» состоит из множества элементов не нашей личности – например, из нашего отца, матери, всех наших предков, а также из солнца, воздуха и земли.

Когда к вам приходит это понимание, нереальность «я», то вы осознаете, что счастье и страдание – не личное дело. Вы страдаете потому, что мучаются ваши любимые. Их счастье становится источником вашей радости. Когда вы поймете это, то уже не будете чувствовать искушение отомстить кому-то или обвинить кого-то. Вы будете вести себя гораздо мудрее. Эта разумность, мудрость становится плодом вашего созерцания, вашего глубокого самоанализа. Итак, когда вы читаете свою Сердечную Сутру, она помогает вам

вспомнить о вашем интуитивном прозрении в отношении того, что ваш ребенок или муж (жена) и есть вы.

Мы читаем сутру для того, чтобы погрузиться в истину, в созерцание «не-я». Сердечная Сутра, которую вы решили написать, представляет собой священное писание, порожденное вашим пониманием того, что вы составляете с другим человеком единое целое. *Сердечная Сутра* рассказывает о мудрости, как и ваша личная *Сердечная Сутра*. Она напоминает вам о мудром осознании того факта, что люди – не отдельные, отчужденные друг от друга личности. Она напоминает вам о мудрости вашей любви. Когда вы сердитесь, сбитые с толку ложным ощущением отчужденности своей личности, читайте свою Сердечную Сутру, и она поможет вам возвратиться к себе. Когда у вас есть интуитивное понимание, вы ощущаете присутствие Будды, и тогда вы находитесь под его защитой. Вам больше не нужно страдать.

Мы должны постоянно напоминать себе о том, что существует множество способов избавиться от гнева, но самое глубокое и полное облегчение мы получаем благодаря пониманию, интуитивному постижению себя. Не-я это не абстрактная философия. Несамость это реальность, которую можно постичь, если жить осознанно. Если вы осознаете несамость, то восстановите покой и гармонию между собой и другим человеком. Вы заслуживаете покой, заслуживаете счастье. Поэтому вы должны сесть рядом с ним (с ней) и подумать, как вам жить вместе.

Более того, вы должны сами определить, какой образ жизни принесет вам согласие и спокойствие. Вы должны заключить мирный договор с самим собой, потому что вас часто раздражают внутренние войны и конфликты. Вы боретесь с собой, поскольку вам недостает мудрости, интуитивного понимания. С помощью понимания вы можете обрести покой и помириться с собой и другими людьми. Вы узнаете, как вам вести себя и как отзываться разумно, чтобы не превращать свою жизнь в поле битвы, в боксерский ринг. Если в вас будет царить мир и покой, тогда другой человек увидит это, и между вами быстро восстановятся спокойные, гармоничные отношения. Вы станете гораздо более приятными и легкими в общении, и этим вы очень поможете другому человеку.

Итак, ради блага своего сына вы должны помириться с ним. Исследуйте себя. Если вы хотите помочь матери, помириться с ней. Развивайте в себе интуитивное понимание, оно позволит вам помочь вашей матери. Для того чтобы помочь другому человеку, нужно в первую очередь помочь самому себе. Избавьтесь от заблуждения,

которое называется самостью. Таковы главные принципы практики, которая освободит вас и других от гнева и страданий.

## Глава 7

### ВРАГОВ НЕ БЫВАЕТ

*Начните с себя.*

**П**одлинное понимание невозможно без общения. Но сначала вы должны удостовериться в том, что умеете общаться с собой. Если вы не умеете общаться с самим собой, то неужели можно надеяться на то, что вы сможете общаться с другим человеком? То же самое верно в отношении любви. Если вы не любите себя, то не можете любить и других. Если вы не в силах принять себя, если не можете относиться к себе доброжелательно, то не можете быть терпимыми и добрыми с другими людьми.

Вы очень часто ведете себя точно так же, как ваш отец, только не осознаете это. Но не смотря на то, что вы копируете его поведение, вы все равно полагаете, что вы противоположны ему. Вы не принимаете, ненавидите его. А если вы не принимаете собственного отца, то не принимаете и себя. Ваш отец и есть вы, ведь вы стали его продолжением. Итак, если вы можете общаться с собой, то можете общаться и с отцом.

Самость выстраивается из отдельных не-я, поэтому наша духовная практика предполагает самоанализ. Наш отец – элемент не-я. Мы говорим, что отец не мы, но без своего отца мы не существовали бы. Поэтому он полностью присутствует в нашем теле и уме. Он пребывает в нас. Таким образом, если вы осознаете себя, всего себя целиком, то понимаете, что вы и есть ваш отец, что его нет вне вас.

Вы можете ощутить и осознать в себе много других элементов не-я: ваших предков, землю, солнце, воду, воздух, всю пищу, которую вы едите, и прочее. Вам может показаться, что эти вещи и явления отделены от вас, но вы не сможете жить без них.

Предположим, что две конкурирующие партии выразили желание провести переговоры. Обе стороны мало знают о самих себе. Вы должны по-настоящему познать себя, родную страну, свою партию, собственное положение для того, чтобы понять чужую партию, другой народ, окружающих людей. Вы и другие люди не разделены, потому что у обеих сторон есть одинаковые страдания, надежды и гнев.

Гневаясь, мы страдаем. Если вы действительно понимаете это, то сможете понять, что, когда другой человек гневается, он при этом



страдает. Когда кто-то оскорбляет вас или ведет себя по отношению к вам грубо, вы должны быть достаточно разумными для того, чтобы понять, что этот человек страдает от собственной жестокости и гнева. Но мы склонны забывать об этом. Нам кажется, что страдаем только мы, что другой человек лишь притесняет нас. Этого достаточно для того, чтобы возник гнев, чтобы усилилось наше желание отомстить. Мы хотим наказать другого человека за свои страдания. В нас присутствует гнев, насильственность, как и в других людях. Когда мы поймем, что наши страдания и гнев не отличаются от страданий и гнева других людей, мы станем вести себя более сострадательно. Итак, понимая другого, мы понимаем себя, а понимая себя, мы понимаем другого. Но всегда следует начинать с себя.

Для того чтобы понять себя, мы должны изучать и практиковать путь недвойственности. Нам не следует бороться со своим гневом, потому что он представляет собой нашу часть, гнев – часть нас. Гнев составляет нашу сокровенную природу, как и любовь. Мы должны позаботиться о гнев. Это органическая сущность, поэтому мы можем преобразить его в другую органическую сущность. Мусор можно переработать в компост, а потом и в салат или огурцы. Поэтому не нужно презирать свой гнев. Не боритесь со своим гневом, не подавляйте его. Научитесь обращаться со своим гневом деликатно, научитесь преобразовывать его в энергию понимания и сострадания.

#### *Сострадание разумно.*

Понимание и сострадание – очень мощные источники энергии. Они противоположны тупости и вялости. Если вы полагаете, что сострадание пассивно, слабо или трусливо, значит вы не знаете, что такое настоящее понимание или сострадание. Если, по вашему мнению, сострадательные люди не сопротивляются, не борются с несправедливостью, тогда вы ошибаетесь. Это воины, герои и героини, которые одержали много побед. Когда вы поступаете сострадательно и ненасильственно, когда вы действуете на основе недвойственности, вы должны быть очень сильными. Теперь вы действуете не из-за гнева, вы никому не мстите и никого ни в чем не обвиняете. В вас постоянно растет сознание, и вы можете одержать победу в своей борьбе с несправедливостью. Махатма Ганди был один. У него не было бомб, винтовок и политической партии. Его поступки направлялись интуитивным пониманием недвойственности, силой сострадания, а не коренились в гнев.

Люди – не враги нам. Наш враг – не другой человек. Наш враг это жестокость, невежество и несправедливость в нас и в другом человеке. Когда мы руководствуемся состраданием и пониманием, то боремся не с другими людьми, а со склонностью притеснять, гос-

подствовать и эксплуатировать. Мы не хотим никого убивать, но мы никому не позволим притеснять и эксплуатировать нас или других людей. Вы должны защищаться. Вы не тупые, а очень умные существа, вы обладаете ясным разумом. Если вы сострадательны, это не значит, что вы позволяете кому-то обижать вас или еще кого-то. Если вы сострадательны, значит и разумны. А разумным может быть только ненасильственный поступок, который берет начало в любви.

Если вы сострадательны, это не значит, что вы понапрасну страдаете или теряете здравый смысл. Предположим, что вы возглавляете группу людей и учите их выполнять ходячую медитацию, двигаясь медленно и грациозно. Ходячая медитация создает большой заряд энергии, которая окружает человека покоем и безмятежностью, делает его цельным. Но неожиданно начинается дождь. Вы будете по-прежнему медленно ходить несмотря на то, что все вы промокните до нитки? Такое поведение неразумно. Если вы хороший учитель ходячей медитации, то перейдете к медитации бега трусцой. Это позволит вам сохранить радость ходячей медитации. Вы можете улыбаться и смеяться – так вы докажете, что ваша духовная практика разумна. Осознанность можно поддерживать и бегая, не позволяя себе замерзнуть под дождем. Мы должны практиковать умно. Медитация это не глупый шаблон, не слепое подражание действиям вашего соседа. Для того чтобы медитировать, вы должны быть искусными, должны в полной мере задействовать свой интеллект.

*Если вы полицейский, будьте сострадательны к людям.*

Если вы добрый человек, это еще не значит, что вы рохля. Сострадательный человек не обязан позволять кому-либо вытирать о себя ноги и безропотно сносить тумаки. Вы должны защищать себя и других людей. Если вам нужно запретить кого-то на ключ, потому что этот человек опасен, так и поступайте. Но вы должны делать это сострадательно. Вами должно руководить стремление уберечь этого человека от саморазрушения, помочь ему освободиться от гнева.

Для того чтобы развивать в себе сострадание, вовсе не обязательно становиться монахом, вы можете быть и полицейским. Вы можете быть судьей или тюремным охранником. Но обществу нужно, чтобы полицейские, судьи и тюремные охранники были бодхисатвами. Общество нуждается в сострадательных защитниках. Полицейские должны быть очень решительными, и все же им никогда не следует забывать о сострадании.

Если вы живете осознанно, то должны помочь полицейскому действовать сострадательно и бесстрашно. В наше время полицейские часто переживают испуг и гнев, они постоянно находятся в стрессовом состоянии, потому что на их жизнь регулярно покуша-

ются. Люди, которые ненавидят полицейских и оскорбляют их, просто не понимают, какво приходится полицейским. Утром полицейский надевает форму и кобуру, и тогда он не знает наверняка, сможет ли вечером вернуться домой живым. Полицейским приходится очень трудно, их семьи живут в страхе. Полицейским не доставляет удовольствие бить людей, им не хочется стрелять в людей, но они не знают, как справиться с накопленным в них страхом, страданием и насилием, поэтому они тоже могут стать объектами агрессии общества, как и прочие люди. Итак, если вы занимаете в полиции высокую должность, и если вы хорошо понимаете, что думают и чувствуют подчиненные вам офицеры, тогда вы постараетесь развить в своем сердце сострадание и понимание. В таком случае вы сможете правильно наставлять мужчин и женщин, служащих в полиции, сможете помогать им, ведь они должны каждое утро и каждый вечер заступать в наряд, чтобы патрулировать улицы, выполнять трудную задачу оберегания покоя граждан.

Во Франции полицейских называют миротворцами. Но если в вас самих нет мира, то разве вы сможете поддерживать мир на городских улицах? Сначала вы должны примириться с собой. В данном случае слово «мир» означает бесстрашие, разумность и понимание. На самом деле, полицейские изучают определенные приемы для того, чтобы защитить себя, но техники самообороны недостаточно. Вы должны быть еще и разумными. Вы должны действовать бесстрашно. Если вы скованы страхом, то часто будете ошибаться. Вы будете чувствовать искушение выхватить револьвер и перестрелять множество невинных людей.

*Нам нельзя вставать на ту или иную сторону.*

В Лос-Анджелесе четверо белокожих полицейских до полусмерти избили чернокожего водителя. Журналисты рассказали об этом происшествии всему миру, и каждый человек испытывал желание занять ту или иную сторону. Вы могли занять сторону как жертвы нападения, так и сторону полицейских. Когда вы судите и занимаете чью-либо сторону, то ведете себя так, словно вы сторонний наблюдатель конфликтной ситуации. Вы ведете себя так, словно вы не чернокожий водитель и не белокожие полицейские. Но если вы хорошо подумаете, то поймете, что вы стали жертвой этого избиения, что вы также представляете собой этих четверых офицеров полиции, которые истязали человека. Гнев, страх, насилие, неверие в свои силы – все это присутствует в том, кого побили, и в тех, кто бил. Все это присутствует и в вас.

Для того чтобы понять полицейских и помочь им успокоить их душевную боль, нам следует вообразить, будто мы муж или жена

какого-то полицейского. Когда вы живете вместе, то понимаете, как тяжело приходится вашей супружеской половине. Поэтому каждое утро и каждый вечер вы хотите что-то сделать для того, чтобы помочь мужу (жене) преобразить его (ее) гнев, страх и разочарование. Если вы сможете снять душевные муки мужа (жены), пользу от этого получит весь город, даже юный правонарушитель. Вот лучший способ помочь обществу. С помощью разумности, понимания и сострадания вы не раз поможете людям избежать несчастного случая.

*Диалог должен пресечь гнев и насилие.*

Если полицейский демонстрирует насильственность, предубеждение и страх, это его не красит. Поэтому многие молодые люди считают полицейских своими врагами. Они горят желанием поджечь полицейскую машину и побить патрульных, потому что полиция становится объектом их гнева, раздражительности. Мы должны устроить встречу, диалог между полицейскими и подростками, которые совершили преступление и угодили в тюрьму. Почему бы нам ни организовать такой диалог? Почему бы нам ни дать полицейским возможность поговорить о своей раздражительности, гневливости и страхе? Почему мы не позволяем подросткам, которые дерутся с полицейскими, поговорить о раздражительности, гневливости и страхе молодежи? Мы могли бы показать этот диалог по телевизору, чтобы граждане всей страны, посмотрев его, смогли сделать для себя какие-то выводы.

Вот подлинная медитация: вы глубоко изучаете вопрос, но не в отрыве от своего города, своего народа, а в глубоком единстве с ним. Мы еще не видели правду. Мы видели много кинофильмов о ковбоях, читали много детективных романов, но не видели истину, которая пребывает в сердцах и умах настоящих людей. Мы должны организовать такой диалог для того, чтобы истину могли увидеть все люди.

*Мы вредим самим себе.*

«Господи, прости этим людям, ибо не ведают они, что творят», – сказал Иисус. Если человек совершает преступление и заставляет других людей страдать, то лишь потому, что не ведает, что творит. Многие молодые люди совершают преступления, но не знают, не понимают, сколько страданий причиняет их насилие. Каждый раз, совершая жестокий поступок, они вредят себе в той же степени, что и другим. Возможно, они надеются на то, что уровень их гневливости упадет, если они совершат жестокий поступок, выплеснут свое раздражение. Но гнев в них лишь усилится.

Когда вы сбрасываете бомбы на своего врага, то одновременно взрываете ими и самих себя, бомбите собственную страну. Во время вьетнамской войны американцы страдали не меньше вьетнамцев. Раны той войны и поныне не зажили не только во Вьетнаме, но и в США. Нам нужно пресекать насилие. Но мы не сможем остановить насилие до тех пор, пока не поймем, что все наши поступки в отношении других людей непременно возвращаются к нам же. Учителя должны рассказывать своим ученикам о том, что те будут сами страдать всякий раз, поступая жестоко с окружающими. Но учителя не должны прямым текстом говорить об этом, им следует проявить смекалку. Не нужно быть косными при передаче людям духовных знаний. Мы должны быть гибкими и разумными, должны использовать «искусные средства». Эти искусные средства очень важны. Великий Будда должен быть искусным, когда наставляет людей на духовный путь.

*Остановите войну еще прежде, чем она разгорелась.*

Большинство людей ждет, когда война начнется, и только затем прикладывают усилия для ее прекращения. Многие люди не знают о том, что корни войны есть повсюду, в том числе в наших мыслях, в самом образе нашей жизни. Мы не умеем распознать войну, когда она еще скрыта. Мы начинаем сосредоточивать свое внимание на войне, только когда она разгорается в открытой форме, и люди начинают говорить о ней. Тогда мы чувствуем, что оказались непосредственными участниками войны. И мы ощущаем свою беспомощность. Мы принимаем чью-то сторону и полагаем, что одна армия права, тогда как другая армия не права. Мы осуждаем какую-то одну сторону, но не можем предотвратить боль и разрушения, сопутствующие всякой войне.

Если вы настоящий духовный искатель, то должны внимательно изучить положение вещей еще прежде, чем успеет разгореться война. Вы должны что-то предпринять для того, чтобы остановить войну прежде, чем она примет открытую форму. С помощью осознанности и озарения вы можете помочь другим людям пробудиться и развить такое же понимание. Затем вы все вместе сможете вести себя мудро для того, чтобы не позволить войне принять открытую форму.

В странах НАТО полагали, что насилие, бомбардировка Белграда – единственный способ пресечь притеснения нацменьшинств на территории бывшей Югославии. Натовцы решили, что другого выхода из сложившейся ситуации нет. Они не смогли осознать и выявить корни этого конфликта, которые были на виду задолго до того, как он перешел в горячую стадию, потому что эти чиновники в НА-

ТО не умеют проводить глубокий анализ, не понимают, что такое медитация. Насилие не может восстановить мир и улучшить положение людей. Мы можем достичь мира, только если проведем глубокий анализ для того, чтобы осознать подлинные корни насилия.

Если вы умеете медитировать, то можете понимать положение вещей гораздо лучше, чем другие люди. Возможно, вы найдете более совершенные способы остановить гонения людей по национальному и расовому признаку без бомбардировки и прочих жестоких методов. Повсюду на нашей планете есть очаги напряженности, готовые перерасти в войну. Если вы действительно миротворцы, то не должны забывать об этом, когда прикладываете все свои усилия с другими членами своего общества, для того, чтобы остановить эти войны прежде, чем они разгорятся, причиняя ужасные страдания и разрушения. Если вы хотите остановить жестокие действия полицейских в Косово, то должны подсказать им, как можно иначе поступать в данной ситуации. Если вы придумали удачный план, тогда поделитесь им с членами своего парламента, чтобы они убедились в том, что можно урегулировать ситуацию более человеколюбивым способом. Нам нужно научиться медитировать как нация, а не как разрозненные личности, чтобы достичь понимания, способного остановить войну, насилие.

*Коллективная мудрость.*

Я знаю одного юношу, который стал вегетарианцем не из-за фанатичных религиозных догматов, а благодаря своей осознанности. Он не ест мясо животных потому, что ему жаль живых существ. Но отца огорчало подобное поведение сына, в доме исчезла атмосфера гармонии и радости. Юноша знал, что уже не сможет снова начать есть мясо, потому что, поедая мясо животных, он просто впадал в депрессию. Он не мог изменить свое поведение только для того, чтобы угодить отцу, но и не хотел, чтобы в доме сохранялась гнетущая атмосфера. Он хорошо обдумал ситуацию и не стал делать вид, будто ничего не происходит.

Однажды юноша принес домой видеокассету и сказал отцу: «Папа, я прошу тебя посмотреть этот замечательный документальный фильм». В результате не только отец, но вся семья посмотрела этот фильм о бойнях. Отец так глубоко сопереживал страданиям погибающих животных, что после просмотра фильма сам заявил, что больше никогда не будет есть мясо. Отец развил прямое понимание, а не просто некую идею. Юноша не стал сердиться и мучиться от непонимания окружающих, а предпочел поступить на основе любящей доброты, мудрости и разумности. Он сумел пробудить в каждом своем родственнике сострадание к животным, благодаря кото-

рому вся его семья отказалась от мяса. Его решение показать родне этот фильм было искусным, полным любви. Благодаря искусным действиям вы можете одержать значительную победу.

Сначала вы получаете интуитивное понимание происходящего – в вас растет сострадание, и тогда вы решаете действовать. Но в одиночку вы можете добиться не столь уж и многого. Если другим людям не хватает понимания, тогда вы должны постараться передать окружающим свое понимание. Вместе с тем, вам не следует навязывать свое понимание другим людям. Возможно, вы принудите их принять ваши представления, но для них они станут пустыми идеями, а не ясным озарением. Интуитивное понимание это не идея. Вы делитесь с людьми своим пониманием, создавая условия, в которых они могут получить такие же переживания на собственном опыте, а не просто принимая на веру ваши слова. А для этого нужны искусные действия и терпение.

*Помогите любви воскреснуть.*

В нашей Сливовой Деревне живет одна еще совсем молодая сестра. Ей всего лишь двадцать два года, но она помогла одной женщине и ее дочери помириться после того, как они поклялись больше никогда не встречаться. Всего лишь за три часа эта девушка сумела помочь матери и дочери помириться. В результате они стали практиковать медитацию объятий. Мать и дочь нежно заключали друг друга в объятия и делали несколько осознанных вдохов-выдохов. При этом они про себя проговаривали: «Вдыхая, я осознаю, что живу. Выдыхая, я осознаю, что дорогой для меня человек все еще жив, и я обнимаю его». Они учились осознавать дар присутствия любимого человека и глубоко соприкоснулись с настоящим мгновением, полностью отдавшись ощущениям объятий. Эта практика духовно исцелила их. Благодаря такой практике они узнали, как глубоко любили друг друга. Прежде они не понимали, что сильно любят друг друга, потому что не были искусны в своих отношениях, в манере говорить и слушать.

Если в вас кипит гнев или ненависть, это еще не значит, что вы утратили способность любить и прощать. Если вы умеете медитировать и восстанавливать присутствие духа, тогда вы сможете помочь любви и пониманию воскреснуть в вас и в другом человеке. Я прошу вас не верить в то, что в вас нет любви. Это не так, потому что любовь никогда не покидает вас. Любовь подобна солнечному свету: даже когда идет дождь, солнечный свет продолжает изливаться поверх облаков. Если вы подниметесь выше облаков, то увидите, что мир залит солнечными лучами. Итак, если вы полагаете, что в вас нет любви, что вы ощущаете по отношению к другому человеку

исключительно ненависть, тогда вы ошибаетесь. Подождите, когда умрет этот человек. Тогда вы будете неутешно плакать и просить его вернуться к жизни. Такое ваше поведение показывает, что любовь не покинула вас. Вы должны помочь любви проявиться, когда другой человек еще жив. Для того чтобы помочь любви воскреснуть, вы должны научиться справляться со своим гневом. А гнев всегда сопутствует смущению и невежеству.

*Откажитесь от своего первоначального мнения.*

Предположим, что вы учитель пятилетней девочки. После уроков вы видите, что ее мать, которая пришла за ней в школу, ведет себя агрессивно, причиняет душевную боль своей маленькой дочери. Что вы можете сделать? Вы можете принести большую пользу. Девочка послушается вас, поэтому вы можете помочь ей понять ее мать. Вы можете также дать ей возможность выговориться, рассказать вам о трудностях ее отношений с матерью, даже если ребенку всего лишь пять лет. Вы можете сыграть перед ней роль хорошей матери. Вы можете сказать ей, что вы оба можете помочь ее матери. Вы можете научить ребенка поступать правильно, когда мать гневается и прибегает к насилию, для того, чтобы ситуация не ухудшалась еще больше. Очень важно помочь маленькой девочке, потому что произошедшие в ней перемены благотворно воздействуют и на ее мать.

Вы преподаете в школе, значит всегда можете побеседовать с ее матерью. Если у вас есть сострадание и понимание, вы сможете помочь ей. В противном случае вы просто сочтете поведение матери неправильным, а поведение ее дочери – правильным. Вы сможете только осудить насильственные поступки этой женщины. Вы мешаете ей бить ее ребенка, но если вы просто выразите свое неодобрение, ничего не изменится. Вам нужно что-то предпринять. Вы должны действовать на основе сострадания и понимания не только ради страдающего ребенка, но и ради ее родителей. Если вы не сможете помочь ее отцу и матери, то не сможете помочь и самому ребенку. Возможно, вы считаете ребенка жертвой насилия, и по вашему мнению, только он нуждается в помощи. Но если вы действительно готовы сделать все ради блага этой маленькой девочки, то должны помочь также и ее родителям, которых вы считаете ее врагами. Если вы не поможете им, то не сможете помочь и их ребенку. Помогая родителям, вы помогаете и ребенку. Родители девочки погрязли в неведении, они гневливы и раздражительны, поэтому их ребенок страдает. Поэтому вы должны сострадательно отнестись к ее родителям. Вы должны найти корни страданий. Учителя должны понимать такие вещи и учить всех нас заботиться о родителях для того, чтобы детям было хорошо.



### Служение своей стране.

Французское правительство пытается как-то помочь подросткам, склонным к насилию. Французские чиновники проявляют разумность, ведь они понимают, что в подростковой преступности виновато само общество. Для того чтобы понять, как нам следует реагировать, мы должны слушать как врач. Мы должны очень внимательно слушать организм общества – тогда мы поймем, почему в подростках так много гнева, почему они совершают жестокие поступки. Исследования покажут нам, что корни гнева и насильственности подростков – в их семье, в том образе жизни, которого придерживаются их родители. А насилие в семьях царит из-за самой структуры общества, из-за потребительского мировосприятия людей.

Правительство это тоже люди. Правительственные чиновники это отцы, матери, сыновья, дочери. Эти родители и дети тоже носят в себе насилие своей семьи. Поэтому, если французский премьер-министр не будет глубоко анализировать себя, если он не увидит в себе гнев, насилие, депрессию и страдания, тогда он не сможет понять жестокость, ярость и неверие в свои силы, которые есть в подростковой среде. Он также должен понять членов своего кабинета, работников министерства образования, комитета по делам молодежи и прочих учреждений, для того, чтобы осознать, как они страдают. Мы должны действовать как граждане, как члены правительства, но на что мы должны опираться, предпринимая что-либо? На здравый смысл.

Если мы будем достаточно глубоко изучать себя для того, чтобы понять главные причины гнева и насилия в нашем обществе, тогда мы станем глубоко сострадать своей молодежи. Мы поймем, что ничем не поможем молодым людям, если просто будем наказывать, сажать их в тюрьму. Об этом сказал бывший премьер-министр Франции Жоспен. Значит он и чиновники его правительства обладали пониманием. Но мы тоже должны помогать молодым людям, как граждане, просто как люди. Мы должны проникнуться этой мыслью. Учителя, родители, люди искусства, литераторы – все должны духовно совершенствоваться для того, чтобы своей осознанностью помогать своему правительству.

Даже если вы состоите в партии, которая оппозиционна правящей, вы все равно должны что-то делать. Помогая правящей партии, вы помогаете и своей стране. Вы должны поддерживать свою страну, а не правящую партию. И если нынешний премьер-министр Франции способен как-то улучшить условия жизни французской молодежи, вы можете протянуть ему руку помощи и предложить свое понимание нынешнего положения, тем самым вы плодотворно

послужите своей стране. Это не означает, что вы предаете своих товарищей по партии. Ваша партия существует для того, чтобы служить своей стране, а не для того, чтобы мешать правящей партии. Итак, если вы политик, то должны практиковать недвойственность. Вы должны понять, что сострадание превышает членства в какой-либо партии. Вы не ухудшаете положение страны, а ведете себя разумно. Такая политика человечна, ведь ваша цель – не власть, а благополучие и процветание всего общества.

## Глава 8

### ДЭВИД И АНГЕЛИНА: ПРИВЫЧНОЕ РУСЛО ЭНЕРГИИ ГНЕВА

Дэвид был очень умным молодым человеком с приятной внешностью, его семья была очень богата. Он мог жить радостно и беспечно, но Дэвид не получал от жизни удовольствие. Юноша не мог радоваться жизни. Он не ладил с родителями, братьями и сестрами. Он не умел общаться с людьми. Дэвид оказался человеком эгоистичным, поэтому он был склонен часто винить отца, мать, сестру или брата в своих невзгодах. Он глубоко страдал, но вовсе не потому, что кто-то ненавидел его или хотел отомстить ему за что-то. Он был несчастен из-за того, что не умел любить, ему не хватало понимания. Дэвид легко заводил друзей на несколько дней, но они очень скоро покидали его, потому что с ним было трудно общаться. Он был высокомерным, тщеславным, ему не доставало сострадания и понимания.

Как-то раз Дэвид отправился в один буддистский храм, который находился в его городе, но не для того, чтобы послушать лекцию о дхарме. Его не интересовали беседы о духовной жизни. Он просто надеялся завести там новых друзей, потому что он был очень одинок. Он так и не смог найти постоянного товарища. Он был богатым и симпатичным парнем, поэтому многие люди стремились подружиться с ним, но все они очень скоро покидали его.

Итак, в то утро Дэвид пошел в храм, потому что ему было очень плохо без друга. Он очень хотел с кем-нибудь по-настоящему подружиться, поговорить с кем-то, хотя ему и не удалось установить прочные отношения. Он вошел в храм и прошел мимо группы людей, которые выходили на улицу. Среди них он увидел одну очень красивую девушку. Ее прекрасное лицо поразило его, и он сразу же влюбился в девушку, безоглядно, всей душой. Он раздумал заходить

в храм и пошел за группой. К сожалению, в этот момент в храм вошла толпа народа, и Дэвиду было очень трудно протискиваться через ряды людей. Когда он вырвался на улицу, эта группа людей уже успела уйти, девушки нигде не было.

Дэвид повсюду искал девушку целый час, но так и не смог найти ее. Он унес домой воспоминание о ее красоте. Юноша всю ночь не мог уснуть, следующая ночь также прошла без сна. На третью ночь Дэвид уснул, и ему приснился красивый старик с белой окладистой бородой. Этот старик сказал ему во сне: «Если ты хочешь снова встретить эту девушку, тогда отправляйся завтра на Восточный рынок». Когда Дэвид открыл глаза, за окном было по-прежнему темно, но он до самого утра не мог сомкнуть глаз. Он встал и ждал, когда забрезжит рассвет, чтобы пуститься на поиски девушки.

Когда Дэвид пришел на Восточный рынок, там было еще мало посетителей. Было еще очень рано, и Дэвид решил зайти в книжный магазин. Он огляделся и вдруг увидел на стене портрет той самой девушки, которую он увидел тремя днями ранее в буддистском храме. Он узнал на портрете ее глаза, нос и губы. Старик сказал ему во сне, что он встретит эту девушку на рынке, но он мог подразумевать только ее портрет. «Возможно, я достоин лишь созерцать ее портрет, — подумал юноша. — Наверно, я не стою внимания настоящей девушки». Он не стал покупать книги, а на все деньги купил лишь этот портрет. Он принес его домой и повесил на стену в своей спальне.

Дэвид жил одиноко, друзей у него не было. В университетскую столовую он ходил редко, предпочитая оставаться дома и есть лапшу быстрого приготовления. Наверно, вы уже догадались о том, что Дэвид был выходцем из Азии. В тот день он приготовил две тарелки лапши и две пары палочек для еды. Вторая тарелка предназначалась для девушки, изображенной на портрете. Дэвид с удовольствием ел лапшу и время от времени поднимал взгляд и приглашал девушку на портрете присоединиться к нему.

Мы знаем о том, что многие люди не умеют общаться с другими людьми. Для общения они заводят кошку или собаку, чтобы изливать на них всю свою любовь и ласку. Они покупают своему домашнему питомцу самую дорогую еду. Многим людям легче любить кошку или собаку, потому что животные никогда не спорят. Если вы произносите какие-то неприятные слова, животные все равно не реагируют. То же самое верно в отношении Дэвида. Он прекрасно уживался с девушкой, изображенной на портрете, но с настоящей девушкой он не мог прожить больше суток.

Как-то раз он едва притронулся к лапше. Жизнь потеряла для него весь свой аромат. Можно сказать, что он наелся ею досыта. В этот

миг он поднял глаза к портрету. С его губ был готов сорваться вопрос: «Стоит ли вообще жить?», как вдруг он заметил, что девушка подмигнула ему и улыбнулась. Дэвид остолбенел. Он решил, что бредит. Юноша потерял глаза и снова обратил взгляд вверх. На этот раз девушка была совершенно неподвижной. Спустя несколько дней он снова увидел, как девушка улыбнулась и подмигнула ему. Дэвид не знал, что и думать. Он продолжал смотреть на нее, и вдруг она обрела физические черты и сошла с картины вниз. Ее звали Ангелиной, потому что она явилась с небес. Вы даже представить себе не можете, до чего счастлив был Дэвид. Ему казалось, что он пребывает в раю. Он не мог и мечтать о прекрасной юной подружке-фее.

Но вы, должно быть, уже догадались, каким будет конец этой истории. Дэвид не смог быть счастливым даже с таким чистым и добрым существом, как Ангелина. Через три или четыре месяца она бросила его. Невозможно жить с таким человеком, как Дэвид. Однажды утром он проснулся и нашел на столе ее записку. Девушка ушла навсегда. Она написала: «Дэвид, жить с тобой невозможно. Ты слишком эгоцентричен, ты просто не умеешь никого слушать. Ты умен, красив и богат. Но ты не умеешь поддерживать отношения с другими людьми». В то утро Дэвид решил убить себя. Он подумал, что, если он не способен жить даже с такой милой и красивой девушкой, значит он никчемный человек. Юноша стал искать в доме веревку, чтобы повеситься.

Во Франции каждый год совершают самоубийство двенадцать тысяч человек, то есть каждый день на себя накладывают руки тридцать три человека. Это слишком много. Среди этих людей есть и Дэвид, который ждет от вас помощи. В других европейских странах и в США уровень самоубийств столь же высок. Людей охватывает отчаяние. Многие люди совсем не умеют общаться и утрачивают смысл жизни.

#### *Подношение цветка своего сердца.*

Дэвид вязал на веревке петлю и вдруг вспомнил, что однажды Ангелина улыбнулась и сказала ему: «Дэвид, если когда-нибудь меня больше не будет рядом с тобой и ты станешь сильно скучать по мне, просто зажги ароматную палочку». В тот день, когда Ангелина произнесла эти слова, она смогла уговорить Дэвида пойти вместе с ней в буддистский храм и послушать там лекцию о дхарме. Монах учил людей общаться через воскурение благовоний. Воскуря благовония, вы хотите общаться с Буддой, с Бодхисаттвами, со своими предками. Если мы сумеем установить связь со своими предками, то сможем общаться и со своими братьями и сестрами. Итак, этот монах говорил об общении через воскурение ароматных палочек. Он

сказал, что жертвуемая нами палочка должна излучать аромат нашего сердца: так благоухает наша осознанность, сосредоточенность, мудрость, интуитивное понимание. Дэвид сидел рядом с Ангелиной, но слушал монаха невнимательно. Однако он запомнил его слова, и в тот день они пришли ему на ум. Когда они вышли из храма, Ангелина повернулась к нему и сказала: «Дэвид, если ты когда-нибудь захочешь ощутить мое присутствие, просто воскури какую-нибудь ароматную палочку».

Вспомнив ее слова, Дэвид выбросил веревку, побежал в ближайший магазин и купил связку ароматных палочек. Но он не умел воскурять их. В Сливовой Деревне мы каждый раз, воскуряя благовония, зажигаем лишь одну палочку. Дэвид зажег сразу всю связку, в результате через несколько минут вся комната наполнилась дымом. Он ждал пятнадцать минут, полчаса, час, но Ангелина не показывалась. Затем он вспомнил, как монах сказал: «Для того чтобы понастоящему общаться, вы должны предложить благовоние своего сердца, аромат своей осознанности, благоухание сосредоточенности, ароматную палочку интуитивной мудрости». Если вы воскуряете благовония без осознанности, от этого нет никакого толка.

Дэвид сидел и глубоко размышлял над своим положением. Он понял, что у него не ладятся отношения с родителями, братьями и сестрами, друзьями, обществом. Он потерял даже Ангелину. Дэвид осознал, что он всегда обвиняет в своих страданиях окружающих людей. Он впервые сумел на какое-то непродолжительное время сосредоточиться, благодаря чему интуитивно кое-что понял. Впервые в жизни он сидел безмолвно и осознавал, что он был несправедлив к своим родителям, и ответственность за отсутствие нормальных отношений с ними лежит отчасти и на нем. Прежде Дэвид всех обвинял. До этого момента он не понимал, что все дело в нем самом. Ему не удалось удержать даже такую милую и приятную девушку как Ангелина.

Впервые слезы побежали по его щекам, и Дэвид раскаялся в том, как он вел себя по отношению к своим родителям, братьям и сестрам, друзьям. Он вспомнил, как однажды поздно вечером пришел домой пьяный, обругал и ударил Ангелину. Он думал о своем поведении, и в его сердце вдруг проникла капля сострадания, его терзала душевная боль. Дэвид безудержно рыдал. И чем дольше он плакал, тем легче становилось у него на душе. Он внутренне преобразился. Он понял, о чем пыталась сказать ему Ангелина. Она учила его жить осознанно согласно пяти заповедям, развивать внимательное слушание и добрую речь. Дэвид захотел начать жизнь с чистого листа. Он сказал себе, что, если Ангелина когда-нибудь вернется, он будет уже

другим человеком. «Я буду заботиться о ней, я сделаю ее счастливой», — думал Дэвид. В этот момент кто-то постучал в дверь. К нему вернулась Ангелина. Дэвид медитировал не больше часа, но в нем успело произойти глубокое преобразование.

*Дэвид и Ангелина живут среди нас.*

Не надо думать, что Дэвид это персонаж сказки о далеком прошлом, это не так. Дэвид живет в наше время; он сидит прямо здесь, среди нас. Ангелина также наша современница. Не забывайте о том, что Дэвид был интеллигентным, симпатичным юношей, но в нем была очень сильная привычка всякий раз энергично обвинять в своих бедах окружающих людей. Он не умел общаться с родителями, братьями и сестрами, друзьями. Он всем причинял душевную боль. Он не хотел никого огорчать, но привычное русло, по которому текла его энергия, было очень крепким, и он не мог изменить поток энергии. Дэвиду было одиноко, и он думал, что во всем мире лишь он столь глубоко одинок. Ему очень хотелось, чтобы кто-то понял и поддержал его. Все мы нуждаемся в понимании и поддержке, эта потребность вполне в духе человека. Нам нужно, чтобы кто-то понастоящему понял нас и помог нам преодолеть трудности жизни.

Итак, Дэвида понять не трудно. Вы понимаете его самое сокровенное желание, понимаете его затруднения. Однажды в его жизнь вошла Ангелина. Иногда и у нас случаются такие счастливые моменты. Порой в нашу жизнь входит какой-то прекрасный человек. И если мы умеем общаться с ним, тогда наша жизнь становится более осмысленной. Но если мы не умеем контролировать себя и сдерживать привычные потоки энергии, то не сможем общаться с таким человеком, как Ангелина. Поэтому мы сердимся на нее и дурно обращаемся с ней. Поэтому Ангелина уходит от нас, ведь она сильно страдает от нашего дурного обращения.

*Сохраните Ангелину в своей жизни.*

В тот миг, когда Ангелина сошла с картины и превратилась в обычного человека, она лучезарно улыбнулась Дэвиду. Затем она посмотрела на тарелку с лапшей и спросила: «Зачем ты ешь лапшу быстрого приготовления? Это нездоровая еда». Она попросила Дэвида немного подождать, вышла из комнаты и очень скоро возвратилась с корзиной, полной свежих овощей. Она приготовила для Дэвида очень вкусное блюдо домашней лапши, которая была гораздо более вкусной и полезной, чем лапша-полуфабрикат, которую обычно варил Дэвид.

Ангелина проницательный человек, она умеет сделать человека счастливым. Но вы не были благодарными, и вам не хватило мудро-

сти. Вы не смогли удержать свою Ангелину, поэтому она покинула вас. Возможно, Ангелина это как раз вы, и именно вы покинули Дэвида из-за того, что его поведение было невыносимым. Вы изо всех сил старались помочь ему, но жить с ним было невозможно. Он так и не смог узнать в вас свою Ангелину. Энергия текла в нем по привычному руслу, поэтому он продолжал жить по-прежнему, а плохая пища отравляла его тело и ум. Наверно, каждый вечер он ходил в бар и напивался там. И сколько бы вы ни умоляли его, он все равно не хотел бросать выпивку. Поздно ночью он возвращался домой и бил вас. Он вообще не умел слушать вас. И хотя вы пытались быть деликатной и терпеливой, он все равно обрывал вашу речь и просто отмахивался от вас. Он никогда не умел слушать вас. Вы были терпеливы, но и у терпения есть свой предел. Вы больше не могли общаться с ним, поэтому ушли от него.

*Где же теперь ваша Ангелина?*

Кто такой Дэвид? Кто такая Ангелина? Я хотел бы, чтобы вы ответили на этот вопрос. Вы Дэвид? Если вы Дэвид, тогда где теперь ваша Ангелина? Она все еще с вами или уже покинула вас? Как вы обращались с ней? Вы любили ее? Вы заботились о ней? Смогли ли вы сделать ее счастливой? Мы должны спросить себя об этом. «Где теперь моя Ангелина? Где она? Хорошо ли я обращался с ней?» Эти очень важные вопросы помогают нам заглянуть в себя.

Такова медитация, подлинная медитация. Возможно, Дэвид ваш друг. Возможно, Ангелина ваша подруга. Кстати, Ангелина может быть как женщиной, так и мужчиной, это же верно в отношении Дэвида. Ангелина вошла в вашу жизнь. Сначала вы радовались ей, ее присутствие наполняло вас восторгом. Вы полагали, что благодаря ней начнете жизнь заново. Но вам не удалось удержать высокий уровень осознанности, и вы забыли о том, что Ангелину вам подарила сама жизнь. Вы так часто причиняли ей душевную боль, что она в конце концов бросила вас. Какое-то время она умоляла вас соблюдать пять буддистских заповедей, но вы никогда не прислушивались к ней из-за своего угрюмого упрямства. Она уговаривала вас не гоняться за вещами, бросить курить и пить. Она советовала вам говорить доброжелательно, слушать внимательно, дружить с хорошими людьми, а не с теми, кто культивирует в себе отрицательные семена. Но вы никогда не слушали ее. Вы продолжали жить по-прежнему, так как вас подталкивал к тому привычный круг энергии, поэтому ей пришлось уйти.

Может быть, для вас Ангелина это ваша дочь или сын. Он (она) вошел в вашу жизнь. Как вы обращаетесь с ним (ней)? Вы можете жить со своим сыном или дочерью в мире, согласии и любви? Вы

ладите со своей Ангелиной? Возможно, ваша Ангелина покинула ваш дом. В этом рассказе Дэвид был готов наложить на себя руки после того, как его бросила Ангелина. Но он вспомнил слова монаха об общении через воскурение благовоний, и в тот же миг его отчаяние уступило место надежде. Он верил, что, если поднесет Ангелине ароматную палочку осознанности и сосредоточения, тогда Ангелина возвратится к нему. У него была возможность сесть, подумать и оглядеть свое прошлое.

*Мы начинаем жить заново.*

В обыденной жизни мы очень суетимся. У нас нет возможности остановиться и глубоко проанализировать свою жизнь. Мы должны оглядеть свое прошлое и переосмыслить его для того, чтобы понять, как мы живем. Дэвид сидел в своей комнате сорок пять минут, все это время он думал о своей жизни. Он очень многое понял и заплакал. Он плакал впервые в жизни, потому что осознал свои привычные реакции и страдание, которое он приносил окружающим людям, родителям, друзьям, братьям и сестрам, а также самому себе.

Возможно, мы каждый день устраиваем сидячую медитацию, но есть ли у нас понимание? Во время медитации вы должны видеть, как Ангелина входит в вашу жизнь словно ангел. Вы должны осознавать, как между вами разлаживались отношения, как вы вели себя по отношению к ней, как вы заставляли ее страдать, как она оставила вас. Если вы способны именно так осмысливать свои отношения, значит вы в самом деле глубоко медитируете. Полученное понимание точно укажет вам, что делать, а чего не делать. Вы можете предложить Ангелине благоухание своего сердца и позвать ее обратно. Ангелина всегда рядом, и ее сердце по-прежнему полно любви. Она готова простить вас, если вы умеете воскурять благовония своего сердца, зажигать ароматную палочку буддистских заповедей, сосредоточенности и понимания.

Наверно, вы счастливый человек, потому что в вашу жизнь вошла не одна Ангелина, а целое множество Ангелин. Ваш друг, сын, дочь, отец, мать – все они тоже ваши Ангелины. Все дело лишь в том, чтобы называть свою Ангелину ее (его) подлинным именем, узнавать ее в окружающих людях. Не говорите, что в вашей жизни никогда не было Ангелины, это не правда. Безмолвно медитируйте и тихо называйте ее (его) имя: «Прости меня, моя Ангелина. Ты протянула мне руку помощи, а я дурно обошелся с тобой. Оттого я и сам страдаю. Я не хотел, чтобы тебе было больно. Я вел себя неблагородно. Я не умел защитить нас с тобой соблюдением заповедей. Я хочу начать жизнь с нового листа». Если вы искренне произнесете эти слова, Ангелина обязательно возвратится к вам.



Я тоже Дэвид. В моей жизни было очень много Ангелин. В моем маленьком зале для медитаций есть фотография примерно ста моих Ангелин, мужчин и женщин. Это мои ученики, которые живут в нашем буддистском центре во Франции и США. Прежде чем приступить к сидячей медитации, я всегда смотрю на эту фотографию и кланяюсь всем своим Ангелинам. Затем я сажусь на коврик для медитаций и даю обет жить так, чтобы мои Ангелины никогда не оставили меня. Я торжественно обещаю следить за своей речью, соблюдать заповеди и никогда не подводить своих Ангелин. Таким образом, я больше не причиняю боль своим Ангелинам и доставляю им радость. От этого я и сам становлюсь счастливым.

Что вы станете делать для того, чтобы вернуть свою Ангелину, если она оставила вас? Возможно, ваша Ангелина все еще с вами, но готова вот-вот уйти от вас, или же ваша Ангелина уже покинула вас. В обоих случаях очень важно принять меры предосторожности, потому что духовная практика поможет вам удержать или вернуть ее (его). Я прошу вас не углубляться в дебри абстрактных понятий. Духовные учения живы, и они помогут вам защитить вашу Ангелину. Человек становится по-настоящему мудрым и сострадательным, когда переживает настоящие муки. Такая духовная работа приносит свои благие плоды в каждой жизненной ситуации. Постоянно и неустанно оглядывайте свое прошлое и задавайте себе следующие вопросы: «Где теперь моя Ангелина? Хорошо ли я общался с ней?» А если она ушла, тогда спросите себя: «Что я должен предпринять для того, чтобы Ангелина вернулась домой?»

## Глава 9

### МЫ КОНТРОЛИРУЕМ СВОЙ ГНЕВ ОСОЗНАННОСТЬЮ

#### Узлы гнева.

**В** нашем сознании присутствуют преграды из боли, гнева и разочарования, которые называются внутренними формациями. Эти преграды также называют узлами, так как они связывают нас и мешают нам обрести свободу.

Когда кто-то оскорбляет нас или совершает по отношению к нам некрасивый поступок, в нашем сознании возникает некий шаблон реакции. Если вы не знаете, как развязать внутренний узел и преоб-

разить его, он останется в вас надолго. И в следующий раз, когда кто-то скажет вам или совершит в отношении вас нечто похожее по своей природе, ваш внутренний узел станет еще более крепким. Наши внутренние формации, представляющие собой узлы или болевые зажимы, принуждают, подталкивают нас к совершению поступков определенного рода.

Спустя какое-то время нам уже очень трудно преобразить, развязать узлы, и мы не можем ослабить хватку затвердевшей формации. Внутренний узел на санскрите звучит как «самьеджана», то значит *затвердевать*. В каждом человеке есть внутренние образования, которые необходимо контролировать. С помощью практики осознанности можно развязать эти узлы, а также пережить преобразование и исцеление.

Не все внутренние формации неприятны. Существуют и приятные внутренние формации, но и они могут принести нам страдания. Когда вы пробуете на вкус, слышите или видите что-то приятное, тогда это удовольствие становится крепким внутренним узлом. И когда исчезает объект, приносивший вам удовольствие, вы скучаете по нему и начинаете искать его. Вы тратите очень много времени и энергии, пытаясь снова обрести прежние чувства. Если вы курите марихуану или пьете алкоголь, получая удовольствие, это становится внутренней формацией в вашем теле и уме. Вы не можете выбросить этот узел из своего ума. В будущем вы всегда будете искать выпивку или сигарету. Крепость внутреннего узла заставляет вас так поступать, формация управляет вами. Итак, внутренние формации лишают нас свободы.

Влюбленность это очень сильная внутренняя формация. Когда вы влюблены, то думаете только о другом человеке. Вы уже не свободны. У вас все валится из рук: вы не можете ни учиться, ни радоваться солнечному свету и красоте окружающей природы. Вы можете думать только о своей возлюбленной. Поэтому в английском языке слово «влюбиться» имеет оттенок несчастья: «to fall in love» (дословно: упасть в любовь). Вы в самом деле падаете. Вы уже не уравновешены, потому что попали в беду. Итак, любовь тоже может быть внутренним узлом.

И приятные и неприятные узлы в равной степени лишают нас свободы. Поэтому мы должны старательно оберегать свое тело и ум для того, чтобы не позволить этим узлам пустить в нас корни. Наркотики, алкоголь, табак – все это может создать в нашем теле внутренние формации. Гнев, страстное желание, зависть, отчаяние – все это может создать внутренние формации в нашем сознании.

*Как справляться с приступами гнева.*

Гнев это внутренняя формация. Он причиняет нам душевную боль, поэтому мы изо всех сил пытаемся избавиться от него. Психологи предпочитают выражение «выбросить гнев из своего организма». Они говорят о «выветривании» гнева, словно ваша комната полна дыма. Некоторые психологи утверждают, что, когда в вас возникает приступ гнева, вы должны излить на что-то свою злобу, то есть поколотить подушку, что-нибудь попинать или пойти в лес и истошно вопить там.

Детям запрещают произносить определенные ругательные слова. Ваши родители не позволяли вам в детстве произносить такие слова, потому что они вредят людям, разрушают между ними отношения. Поэтому вы отправлялись в лес или в другое безлюдное место и очень четко и громко выкрикивали эти самые слова для того, чтобы сбросить гнетущее чувство. Это тоже своего рода «вентиляция».

Люди, которые используют техники вроде избивания подушки или крика, на самом деле лишь закрепляют в себе гнев. Когда кто-то сердится и выбрасывает свой гнев, молотя кулаками по подушке, он приобретает очень опасную привычку. Он закрепляет агрессивное поведение. Вместо этого мы создаем энергию осознанности и контролируем свой гнев всякий раз, когда он возникает.

*Относитесь к своему гневу доброжелательно.*

Осознанность не борется с гневом или отчаянием. Осознанность нам нужна для того, чтобы признавать вещи и явления. Осознавать что-то значит отдавать себе отчет в том, что нечто присутствует здесь в данный момент. Осознанность это способность осознавать то, что происходит в настоящее время. Вы говорите себе: «Делая вдох, я отмечаю, что во мне появился гнев. Делая выдох, я улыбаюсь своему гневу». Так вы ничего не подавляете и ни с чем не боретесь. Вы просто осознаете то, что происходит с вами. Когда мы отмечаем в себе гнев, то охватываем его фокусом внимания, доброжелательного внимания.

Когда в вашей комнате холодно, вы включаете обогреватель, который начинает излучать волны теплого воздуха: Холодному воздуху не нужно покидать комнату для того, чтобы в ней стало тепло. Теплый воздух обнимает холодный воздух, отчего тот тоже становится теплым. Между теплым и холодным воздухом нет борьбы.

Мы точно так же смиряем свой гнев. Осознанность помогает нам обнаружить гнев, определить его наличие, признать его и позволить ему присутствовать. Осознанность похожа на старшего брата, который не подавляет страдания своего младшего брата. Он просто го-

ворит: «Братишка, я пришел помочь тебе». Вы заключаете своего младшего брата в объятия и успокаиваете его. Мы поступаем точно так же.

Вообразите, что какая-то мать рассердилась на своего ребенка и отшлепала его, когда он плакал. Эта мать не знает о том, что она и ее дитя – единое целое. Мы матери своего гнева, и мы должны помочь своему ребенку, тот есть своему гневу, а не бороться с ним и разрушать его. Наш гнев живет в нас, как и наше сострадание. Медитировать не значит бороться. Буддистская медитация это практика осознания и преобразования, а не борьба.

*Извлеките пользу из своего гнева и страданий.*

Для того чтобы вырастить дерево просветления, мы должны извлечь пользу из своих несчастий и страданий. Это все равно как выращивать лотосы, нам нельзя высаживать эти цветы на мраморной плите. И у нас не получится вырастить лотосы без теплой влажной почвы.

Люди, занимающиеся медитацией, не подавляют и не отвергают свои внутренние формации. Мы не превращаем себя в поле битвы, на котором добро сражается со злом. Мы доброжелательно относимся к своим горестям, гневу, зависти. Когда в нас возникает гнев, мы сразу же должны начать осознавать дыхание: «Вдыхая, я отмечаю, что во мне присутствует гнев. Выдыхая, я успокаиваю его». Мы ведем себя как мать: «Вдыхая, я понимаю, что мой ребенок плачет. Выдыхая, я баюкаю его». Так проявляется наше сострадание.

Если вы не умеете сострадательно относиться к себе, то разве можете сострадательно относиться к другому человеку? Когда возникает гнев, непрерывно практикуйте осознанное дыхание или осознанную ходьбу для того, чтобы создать энергию осознанности. Постоянно охватывайте свой гнев фокусом доброжелательного внимания. Возможно, гнев еще какое-то время будет оставаться в вас, но он не тронет вас, потому что ваш внутренний Будда помогает вам контролировать его. Энергия осознанности это энергия Будды. Когда вы практикуете осознанное дыхание и контролируете свой гнев, то находитесь под защитой Будды. Не стоит и сомневаться в том, что Будда излучает на вас вместе с вашим гневом великое сострадание.

*Отдавать и получать энергию осознанности.*

Когда вы гневаетесь, когда вас охватывает отчаяние, вы практикуете осознанное дыхание и осознанную ходьбу для того, чтобы создать энергию осознанности. Эта энергия позволяет вам осознать и контролировать свои болезненные переживания. И если ваша

осознанность недостаточно глубока, тогда попросите своего духовного спутника посидеть рядом с вами, подышать и походить с вами для того, чтобы вы получили его или ее поддержку в создании энергии осознанности.

Практика осознанности не предполагает, чтобы вы будете все делать самостоятельно. Вы можете воспользоваться помощью товарищей. Они могут создать достаточно энергии осознанности для того, чтобы помочь вам справиться со своими сильными эмоциями.

Мы можем также поддерживать других людей своей осознанностью, когда они попадают в трудное положение. Когда наш ребенок охвачен сильными эмоциями, мы можем взять его за руку и сказать: «Дыши ровно, милый. Делай размеренные вдохи и выдохи вместе с мамой и папой». Можно также попросить ребенка устроить медитацию осознанной ходьбы. Мы нежно берем ребенка за руку и, делая каждый шаг, помогаем ему успокоиться. Если вы передадите своему ребенку часть вашей энергии осознанности, он очень скоро успокоится и справится со своими эмоциями.

*Осознание, контроль и смирение страданий,  
порожденных гневом.*

Прежде всего, осознанность должна помогать нам распознавать, а не бороться. Вы говорите: «Делая вдох, я отмечаю, что во мне проявился гнев. Здравствуй, дорогой гнев. Делая выдох, я забочусь о тебе».

Если мы осознали в себе гнев, то уже контролируем его. Такова вторая функция осознанности, и эта практика очень приятна. Мы не боремся, а контролируем свою эмоцию. Если вы умеете контролировать свой гнев, тогда что-то изменится.

Мы уже не раз упоминали о том, что духовная практика сродни приготовлению картофеля. Вы закрываете горшок крышкой, затем вода начинает кипеть. Вам нужно поддерживать в очаге огонь не меньше двадцати минут для того, чтобы картофель сварился. Ваш гнев это своеобразный картофель, а сырой картофель есть нельзя.

Осознанность похожа на огонь, который варит картофель гнева. Практика доброжелательного осознания и контроля своего гнева может сразу же принести благоприятные результаты. Вы чувствуете облегчение. Гнев все еще сохраняется в вас, но вы уже не страдаете как раньше, потому что вы умеете заботиться о своем ребенке. Итак, третья функция осознанности – смирение, успокоение. Гнев присутствует в вас, но вы контролируете его. Теперь ваши поступки не бессознательны, ведь вы не оставили в одиночестве плачущее дитя. Мать баюкает своего ребенка, и значит все в порядке.

*Поддерживайте огонь осознанности.*

А кто представляет собой эту мать? Мать это живой Будда. Умение быть внимательным, понимающим и заботливым – вот наш внутренний Будда. Каждый раз, когда нам удается создать осознанность, наш внутренний Будда проявляется. А если в вас есть Будда, тогда вам больше не о чем беспокоиться. Все будет в порядке, если вы умеете сохранить своего внутреннего Будду.

Очень важно осознавать, что в нас всегда присутствует внутренний Будда. Даже если мы гневливы, сердиты или пребываем в угнетенном состоянии духа, Будда все равно находится в нас. Это значит, что у нас всегда есть возможность быть осознанными, разумными и добрыми.

Нам нужно практиковать осознанное дыхание и осознанную ходьбу для того, чтобы соприкоснуться со своим внутренним Буддой. Когда вы коснетесь семени осознанности, которое лежит в вашем сознании, Будда проявится в вашем уме и усмирит ваш гнев. Вам не нужно беспокоиться, главное – продолжать осознанно дышать или ходить для того, чтобы сохранять в себе Будду. Тогда все будет в порядке. Будда осознает, контролирует и смиряет гнев. Будда смотрит глубоко в природу гнева. Будда все понимает, и это понимание вызовет преобразование.

Энергия осознанности содержит энергию сосредоточения, а также энергию интуитивного понимания. Сосредоточенность помогает вам удерживать фокус внимания на конкретном объекте. Благодаря сосредоточенности усиливается энергия восприятия. В результате эта энергия получает возможность совершить прорыв, который и есть озарение, интуитивное понимание. Озарение всегда может освободить вас. Если в вас есть осознанность и вы умеете поддерживать ее, тогда у вас будет и сосредоточенность. А если вы умеете поддерживать сосредоточенность, тогда у вас случится озарение. Итак, осознанность распознает, контролирует и смиряет гнев. Осознанность помогает нам смотреть глубоко для того, чтобы обрести озарение. Интуитивное понимание помогает нам освободиться. Оно снимает с нас путы и преображает нас. Такова буддистская практика смирения гнева.

*Подвал и жилое помещение.*

Давайте представим себе наше сознание в форме дома. В нем можно выделить две части: подвал (подсознание) и жилое помещение (бодрствующее сознание). Такие внутренние формации, как гнев, хранятся в подсознании, в подвале нашего дома, в форме семени до тех пор, пока вы не услышите, не увидите, не прочтете или не

подумаете то, что пробудит ваше семя гнева. Тогда гнев пробуждается и переходит на уровень вашего ума, то есть в жилое помещение. Он проявляется как энергетическая сфера, которая делает атмосферу вашей гостиной тяжелой и неприятной. Мы страдаем, когда возникает энергия гнева.

Всякий раз, когда проявляется гнев, духовный человек сразу же вызывает в себе энергию осознанности посредством практики осознанной ходьбы и осознанного дыхания. Так рождается еще одна энергетическая сфера, энергия осознанности. Очень важно научиться осознанно делать домашнюю работу, научиться поддерживать осознанность в своей обыденной жизни. Тогда всякий раз, когда будет проявляться отрицательная энергия, мы будем создавать энергию осознанности для того, чтобы контролировать и смирять в себе отрицательность.

*Ум тоже нуждается в хорошей циркуляции.*

В нашем теле есть вредные вещества. Если у нас плохое кровообращение, эти токсины накапливаются в разных органах. Для того чтобы сохранить здоровье, организм должен вывести вредные вещества. Массаж усиливает циркуляцию крови. Когда кровь хорошо циркулирует в теле, она питает такие органы, как почки, печень и легкие, которые при этом могут выбрасывать из тела вредные вещества. Поэтому очень важно поддерживать в теле хорошее кровообращение. Человек, который пьет много воды и практикует глубокое дыхание, выводит из своего тела токсины через кожу, легкие, мочу и экскременты. Все способы, помогающие нам выводить из нашего организма вредные вещества, очень полезны.

А теперь предположим, что у меня заболел какой-то орган, потому что там накопилось много вредных веществ. Мне больно даже касаться этой части тела, это все равно что прикоснуться к внутреннему узлу ума. Практика создания энергии осознанности похожа на массаж внутренней формации. Может быть, где-то в вас есть зажим страдания, боли или печали, который для вашего сознания становится своеобразным вредным веществом. Вы должны развивать свою осознанность для того, чтобы контролировать и преобразовать вредное вещество.

Охватывая свою боль и печаль энергией осознанности, мы все равно как массируем, только не тело, а сознание. Возможно, наше сознание просто плохо циркулирует. Когда кровь плохо циркулирует, наши органы не могут работать нормально, и тогда мы заболеваем. Когда наша психика плохо циркулирует, наш ум заболевает. Осознанность это энергия, которая побуждает и усиливает циркуляцию сознания по болевым зажимам.

*Займите в своем доме гостиную.*

Наши зажимы боли, печали, гнева и отчаяния всегда хотят прорваться в бодрствующий ум, то есть в гостиную нашего дома, потому что они так сильно разрослись, что уже требуют нашего внимания. Они хотят проявиться, но мы не хотим, чтобы они возникали, потому что нам очень неприятно видеть их. Поэтому мы пытаемся загородить им путь. Мы хотим, чтобы эти зажимы по-прежнему спали в подвале. Мы не хотим видеть их, поэтому привычно заполняем свою гостиную другими гостями. Но всякий раз, когда мы будем оставаться наедине с самими собой на десять или пятнадцать минут и не будем знать, чем себя занять, эти внутренние узлы проявятся и устроят беспорядок в нашей гостиной. Для того чтобы не допустить хаос, мы включаем телевизор, катаемся на машине или предпринимаем что-то еще, только бы наша гостиная не опустела. Если жилая часть нашего дома полна гостей, эти неприятные внутренние узлы, формации не проявят себя.

Все ментальные формации должны циркулировать, но мы не хотим, чтобы они возникали на поверхности, потому что мы не хотим чувствовать боль. Мы хотим, чтобы она оставалась под замком. Нам очень страшно, потому что мы полагаем, что, если позволим боли проявиться, то будем сильно страдать. Поэтому мы в своей обыденной жизни привычно наполняем свою комнату гостями, то есть телевизором, книгами, журналами и разговорами, для того, чтобы не позволить этим внутренним формациям выйти на поверхность. Если мы достаточно долго подавляем свои чувства и мысли, то тем самым вызываем застой в своей психике, и люди начинают замечать в нас угнетенное состояние духа, симптомы душевного заболевания. Эти симптомы могут проявиться у нас и в теле, и в уме.

Иногда, когда у нас болит голова, мы принимаем аспирин, но это не помогает. Такая головная боль может указывать на развитие душевного заболевания. Иногда у нас развивается аллергия. Мы полагаем, что это телесное заболевание, но аллергия может быть симптомом психической болезни. Врачи советуют нам принимать таблетки, и мы продолжаем подавлять свои внутренние формации, усугубляя свою болезнь.

*Пусть ваши нежеланные гости чувствуют себя как дома.*

Когда вы устраните преграды, то сразу же почувствуете болевые зажимы и будете какое-то время страдать от этого. Избежать болевых ощущений невозможно. Поэтому Будда сказал, что нужно учиться осознавать боль. Именно поэтому столь важна практика осознанности. Вы создаете сильный источник энергии, чтобы осоз-



навать, контролировать и смирять эти отрицательные энергии. Будда присутствует в вас как энергия осознанности, поэтому вам следует попросить Будду проявить себя и помочь вам контролировать внутренние узлы. Если эти узлы не желают показываться, тогда вы уговариваете их сделать это. Если вы будете некоторое время следить за ними, они сами возвратятся в подсознание и снова станут там семенами.

Например, Будда сказал, что в каждом человеке есть семя страха, но большинство людей подавляют его, держат под замком во тьме. Для того чтобы мы научились распознавать, контролировать и глубоко смотреть в семя страха, Будда предложил нам практику Пяти Памятований:

*\* Согласно закону природы я постарею. Старости избежать невозможно.*

*\* Согласно закону природы я буду болеть. Болезни избежать невозможно.*

*\* Согласно закону природы я умру. Смерти избежать невозможно.*

*\* Всё, что дорого мне, и все люди, которых я люблю, согласно закону природы изменятся. Невозможно избежать расставания с ними. Я не смогу ничего сохранить. Я пришел сюда с пустыми руками и уйду отсюда с пустыми руками.*

*\* На самом деле, мне принадлежат лишь мои поступки. Я не могу избежать последствий своих поступков. Мои действия это основа, на которой я стою.*

Мы должны каждый день произносить эти утверждения, задерживаясь на каждом из них для того, чтобы постичь его глубинный смысл, при этом мы следим за своим дыханием. Мы практикуем Пять Памятований для того, чтобы семя страха получило возможность циркулировать. Мы должны призвать его проявиться, чтобы мы распознали и контролировали его. А когда оно снова возвратится в подсознание, то будет уже гораздо меньшего размера.

Если мы будем просить семя своего страха проявляться, то сможем более эффективно контролировать свой гнев. Страх порождает гнев. Если в вас есть страх, то вы не знаете покоя, и именно страх становится той почвой, на которой возрастает гнев. Страх укоренен в неведении, и недостаток понимания – тоже главная причина возникновения гнева.

Каждый раз, когда вы охватываете свои внутренние формации фокусом внимания, болевые зажимы в вас становятся более легкими и менее опасными. Итак, каждый день охватывайте внутренним взором свой гнев, отчаяние, страх – вот ваша практика. Если вы бессоз-

нательны, тогда эти семена, к сожалению, непременно снова дадут ростки. Но если вы умеете создавать энергию осознанности, то будете исцеляться, вызывая и осознавая их каждый день. Спустя несколько дней или недель ежедневного осознания болевых зажимов и осторожного возвращения их в подсознание, вы создаете в своей психике хорошую циркуляцию, и тогда симптомы душевного заблуждения исчезают.

Осознанность массирует ваши внутренние формации, ваши болевые зажимы. Вы должны позволить им циркулировать, а это возможно только в том случае, если вы не боитесь их. Если вы научились не бояться своих узлов страдания, значит уже можете охватывать их энергией осознанности и преобразовать.

## Глава 10

### ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ

*Контролируйте свой гнев дыханием.*

**К**огда в нас проявляется энергия гнева, зависти или отчаяния, мы должны уметь справиться с ней, иначе она овладеет нами, и тогда мы будем глубоко страдать. Практика осознанного дыхания помогает нам контролировать свои эмоции.

Прежде всего, для того чтобы контролировать свои эмоции, мы должны научиться контролировать свое тело. Если мы осознаем свое дыхание, то тем самым осознаем и свое тело. Мы говорим: «Вдыхая, я осознаю все свое тело. Выдыхая, я осознаю все свое тело». Возвратитесь к своему телу. Охватите его энергией осознанности, которая создана практикой осознанного дыхания.

В обыденной жизни мы много суетимся, занимаясь великим множеством дел, поэтому забываем о том, насколько важно для нас наше тело. Возможно, оно страдает, болеет. Поэтому мы должны уметь возвращаться к своему телу для того, чтобы доброжелательно обнимать его фокусом внимания. Мать нежно держит в руках ребенка – точно так же мы должны обращаться со своим телом. Мы возвращаемся к своему телу и нежно обнимаем его энергией осознанности. После того как мы охватили свое тело единым внутренним взором, мы начинаем последовательно направлять внимание на разные части тела: глаза, нос, легкие, сердце, живот, почки и так далее.

*Глубокое расслабление помогает осознать и смирить гнев.*

Для этого упражнения лучше всего лечь. Вы направляете фокус внимания на какую-то часть своего тела – например, на сердце. Де-

лая вдох, вы осознаете свое сердце. Делая выдох, вы улыбаетесь ему. Таким образом, вы посылаете своему сердцу любовь и нежность.

Энергия осознанности подобна лучу света, который может очень ясно показать нам любую часть нашего тела. В современных больницах есть рентгеновские аппараты, которые могут сканировать тело человека. Благодаря такому аппарату врач хорошо видит каждую область тела пациента, но рентгеновский аппарат испускает радиоактивные лучи, а не луч внимания, исполненный любви.

Мы называем практику просвечивания тела лучом осознанности глубоким расслаблением. Текст практики глубокого расслабления вы найдете в приложении. Предлагаем вам еще одну установку для осознанного дыхания: «Делая вдох, я успокаиваю все свое тело. Делая выдох, я успокаиваю все свое тело». Возможно, ваше тело возбуждено и напряжено. Вы поможете ему расслабиться и снова обрести покой, излучая на него энергию осознанности. Если тело работает спокойно, оно начинает исцеляться, тем самым помогая уму обрести безмятежность и уравновешенность.

Согласно буддизму, наше дыхание есть часть нашего тела. Когда мы чего-то боимся или гневаемся, наше дыхание становится поверхностным, качество нашего дыхания снижается. Мы дышим часто, шумно и совсем не спокойно. Но если вы умеете делать вдохи и выдохи осознанно, успокаивая свое дыхание, тогда через несколько минут ваше дыхание вернется к нормальному ритму. Вы будете дышать легче, тише и гармоничнее. И ваш ум начнет успокаиваться.

Дыхание, как и медитация, это целое искусство. Вы должны очень искусно управлять вдохами и выдохами, чтобы в вашем теле и уме восстановилась гармония. Если вы жестко управляете своим дыханием, то не можете создать в своем теле или сознании гармонию, покой. Когда ваше дыхание успокоилось и углубилось, вы можете продолжать дышать так, чтобы осознавать различные части своего тела.

Ложитесь и практикуйте осознанное дыхание, создавайте энергию осознанности. Просвечивайте свое тело с головы до ног лучом любящей осознанности до тех пор, пока не достигнете пяток. На это вам может понадобиться полчаса. Таков лучший способ продемонстрировать свою заботу о своем теле, любовь и внимание к нему.

Каждый человек может делать это хотя бы один раз в день. Вы можете составить свой распорядок дня таким образом, чтобы каждый день (возможно, перед сном) все ваши близкие могли удобно лечь на пол и практиковать полное расслабление двадцать или тридцать минут. Выключите телевизор и пригласите кого-нибудь состав-

вить вам компанию. Поначалу вам, возможно, захочется использовать магнитофонную запись с руководством, чтобы все ваши родственники достигли полного расслабления. Со временем один из вас может инструктировать остальных, помогая каждому успокоиться и направить внимание на свое тело.

*Вы можете быть спокойными даже в бурю.*

С нашими сильными эмоциями нам помогут справиться несколько простых методов. Один из них называется *дыхание животом*: вы дышите из живота. Когда мы попадаем в плен какой-нибудь сильной эмоции вроде страха или гнева, практика предписывает нам переместить луч внимания вниз, на живот. Оставаться на уровне интеллекта опасно. Такие сильные эмоции подобны буре, а стоять на пути смерча очень рискованно. Однако люди в своем большинстве, оставаясь на уровне ума, позволяют эмоциям захватить их с головой. Но мы должны обрести равновесие, сместив фокус внимания вниз. Мы сосредоточиваемся на своем животе и практикуем осознанное дыхание, все внимание направляя на движение живота вверх-вниз. Это можно делать как сидя, так и лежа.

Когда вы смотрите во время бури на дерево, то видите, что его верхушка неуравновешенна и очень чувствительна. Ветер может в любой миг сломать маленькие ветви. Но когда вы смотрите на ствол дерева, у вас появляется иное впечатление. Вы видите, что на самом деле дерево очень крепкое и неподвижное. И вы понимаете, что оно сможет выстоять против бури. Мы тоже похожи на дерево. Наша голова похожа на верхушку дерева во время урагана сильной эмоции, поэтому мы должны сместить внимание вниз, на уровень пупка. Мы начинаем практиковать осознанное дыхание. Мы сосредоточиваемся лишь на своем дыхании, на движении нашего живота вверх-вниз. Эта практика имеет большое значение, потому что она помогает нам видеть, что эмоция, какой бы сильной она ни была, может сохраняться лишь самое непродолжительное время, а потом неизбежно исчезает. Эмоция не может сохраняться вечно. Если вы будете в неприятные минуты духовно совершенствоваться таким образом, то сможете выстоять в жизненных бурях.

Вы должны понимать, что ваши переживания это не больше, чем эмоции. А эмоция приходит, существует какое-то время, а потом обязательно уходит. Зачем изводить себя мыслями об эмоциях? Вы больше, чем эмоции, запомните это. Когда вам придется туго, следите за своим дыханием и не забывайте о том, что ваша эмоция непременно уйдет, главное – не прекращать практику. После того как вы несколько раз добьетесь успеха, вы поверите в себя и в свою

практику. Давайте не будем попадать в плен своих мыслей и чувств. Эта буря пройдет, не нужно ее бояться.

### *Осознание и контроль ментальных формаций.*

Мы охватываем свое тело единым внутренним взором для того, чтобы успокоить его. То же самое мы можем сделать с ментальными формациями: «Делая вдох, я осознаю свои ментальные формации. Делая выдох, я осознаю свои ментальные формации». В буддистской психологии есть пятьдесят одна ментальная формация. Это такие отрицательные формации, как гнев, страстное стремление и зависть, и такие положительные формации, как осознанность и уравновешенность.

Когда мы исследуем такие положительные формации, как радость или сострадание, мы должны делать вдохи и выдохи для того, чтобы осознавать в себе радость и сострадание. Если мы будем отслеживать в себе радость и сострадание с помощью осознанного дыхания, они усилятся в десять или двадцать раз. Осознанное дыхание помогает нам поддерживать такие состояния более продолжительное время и глубже исследовать их. Поэтому очень важно отслеживать в себе такие положительные формации ума, как радость, счастье и сострадание, когда они возникают, потому что это своеобразная пища, которая помогает нам расти. Мы говорим: «Медитация радостна как ежедневная пища», потому что радостное чувство, возникающее благодаря медитации, осознанности, питает и поддерживает нас.

Точно так же, когда в нас возникают такие отрицательные формации ума, как гнев или зависть, мы должны возвратиться к себе и доброжелательно отслеживать их, успокаивая их своим осознанным дыханием, как мать баюкает свое беспокойное дитя. Итак, мы говорим: «Делая вдох, я успокаиваю свои ментальные формации. Делая выдох, я успокаиваю свои ментальные формации».

### *Семена гнева, семена сострадания.*

Мы часто называем сознание почвой. Семена всех формаций ума хранятся в подсознании, хранилище. Эти ментальные формации рождаются, возникают в нашем бодрствующем уме, сохраняются там какое-то время, а затем возвращаются в подсознание уже в форме семени.

Наше сострадание также хранится в подсознании в форме семени. Каждый раз, когда мы прикасаемся к семени или культивируем его, оно дает росток и проявляется в нашем бодрствующем сознании, на верхнем уровне сознания. Если взращивать какое-нибудь положительное семя вроде семени радости или сострадания, тогда

оно даст росток, и мы будем чувствовать счастье. Но если культивировать какое-нибудь отрицательное семя вроде семени зависти, тогда оно даст росток, и мы будем пребывать в угнетенном состоянии духа. Когда наша радость или гнев находится в почве и никто не касается этой эмоции, мы называем это семенем. Но когда семя проявляется в бодрствующем сознании, мы называем его ментальной формацией. Мы должны осознавать гнев в его обеих формах: как семя в хранилище, подсознании и как ментальную формацию, активную область энергии, которая проявляется в нашем уме, бодрствующем сознании. Мы должны понимать, что гнев присутствует в нас, даже когда он не проявляет себя непосредственно.

В глубинах сознания каждого человека остается семя гнева. Когда это семя не дает росток, вы не сердитесь. Вы ни на кого не держите зла. Вы прекрасно чувствуете себя, вам хорошо и привольно. Вы улыбаетесь, смеетесь и мило беседуете. Но это не означает, что в вас нет гнева. Возможно, гнев не проявляется в вашем сознании, но он все время находится в подсознании. Если кто-то говорит или делает то, что касается семени гнева в вас, росток от него очень быстро проникает в гостиную.

Подлинного успеха в духовной практике достиг не тот, кто больше не гневается и не страдает, ведь это попросту невозможно, а тот, кто умеет контролировать свой гнев и страдания с того самого мига, как они возникают. Тот, кто не медитирует, не умеет сдерживать энергию гнева, когда она проявляется, поэтому гнев легко овладевает им.

Но если вы стараетесь жить осознанно, то не позволите гневу господствовать над вами. Вы помогаете прорасти семени осознанности, чтобы смирить свой гнев. Вы одолеете гнев с помощью осознанного дыхания и осознанной ходьбы.

### *Привычное русло энергии и осознанное дыхание.*

В каждом из нас есть привычные русла энергии. Нам хватает разумности понять, что, если мы скажем или сделаем нечто, связанное с нашим привычным руслом, по которому течет энергия, то разрушим свои отношения. И все же, несмотря на свою разумность, мы все равно бранимся и деремся, охваченные гневом. Поэтому многие люди в общении с окружающими причиняют им душевную боль. Сначала вы вредите человеку, а потом раскаиваетесь и клянетесь, что больше так никогда не будете поступать. И вы очень искренни и полны решимости исполнить свой обет. Но в следующий раз, когда возникает такая ситуация, вы поступаете прежним образом, снова доставляете окружающим людям неприятности.

Ваша разумность, ваши знания не помогают вам изменить привычное русло энергии. Лишь осознавая, контролируя и преобразя гнев, вы добьетесь успеха. Поэтому Будда советовал нам практиковать осознанное дыхание для того, чтобы осознавать и контролировать наше привычное русло энергии сразу, как только эта энергия проявляется. Если вы умеете охватывать свой шаблон поведения энергией осознанности, тогда вам ничего не грозит, и вы уже не повторите прежние ошибки.

Один молодой американец приехал в нашу Сливовую Деревню и на протяжении трех недель с большим энтузиазмом занимался духовной практикой. Он был абсолютно уравновешенным, сострадательным и разумным, пока жил среди нас. Однажды монахи попросили его поехать за покупками. Тогда наша община готовилась к празднику *благодарения*. Парень бегал по магазинам и вдруг сообразил, что он очень суетится и хочет как можно быстрее сделать все покупки, чтобы тотчас же возвратиться в Сливовую Деревню.

По прошествии трех недель он впервые почувствовал невротическое стремление ускорить ход жизни. В Сливовой Деревне он жил в окружении братьев, которые практиковали спокойно и неспешно. Энергия монахов передавалась ему, поэтому привычный для него шаблон суетливого, напряженного поведения просто не имел возможности проявиться. Когда же он поехал в город делать покупки, то остался наедине с самим собой. У него уже не было поддерживающей энергии монахов, поэтому семя его привычной энергии мгновенно пустило росток.

Парень очень быстро распознал в себе свою привычную энергию и понял, что он получил ее от своей матери. Она всегда все делала беспокойно, ей хотелось покончить со всеми делами как можно быстрее. Юноша пережил озарение и возвратился к практике осознанного дыхания. Он сказал: «Привет, мама. Я знаю, что ты присутствуешь во мне». Как только он произнес эти слова, энергия суетливости сразу же исчезла. Он осознал это привычное русло, по которому текла энергия, направил на него фокус внимания и сумел преобразить его. Он снова стал спокойным и уравновешенным, каким был до того, как уехал из общины. Он понял, что сумел изменить свою жизнь только благодаря обучению в Сливовой Деревне.

Каждый человек может изменить свою жизнь подобным образом. Всякий раз, когда проявляется наше привычное русло энергии, всем нам нужно осознать и назвать его по имени. Практикуя осознанное дыхание, мы говорим: «Привет, зависть. Здравствуй, страх. Приветствую вас, раздражение и гнев». Я знаю, что вы здесь, и я помогу вам. Я буду контролировать и смирять вас своей осознанностью».

Делая вдох, мы приветствуем привычное русло энергии. Делая выдох, мы улыбаемся ему. Благодаря такому поведению наша устоявшаяся энергия уже не господствует над нами. Теперь мы находимся в безопасности, мы освободили себя.

## Глава 11

### ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЧИСТУЮ ЗЕМЛЮ

*Сделайте достижение счастья своей главной задачей.*

**В**ремя от времени мы принимаем какое-то решение, и иногда это решение нам дается с большим трудом. Мы вынуждены делать болезненный выбор. Но если мы знаем, что для нас самое важное, в чем мы больше всего нуждаемся для жизни, тогда мы гораздо легче принимаем решение, и нам не приходится сильно страдать.

Например, если человек хочет стать монахом, для него это нелегкое решение. Если ваше решение стать монахом не захватывает вас целиком, тогда не становитесь монахом. Когда вы чувствуете, что больше всего на свете хотите стать буддистским монахом, все остальное становится менее важным, и в таком случае вы гораздо легче принимаете это решение.

Я написал три тома по истории буддизма во Вьетнаме. Все эти три книги нашли горячий отклик у читателей. Мне осталось написать последний, четвертый том. Эта часть очень важна, ведь я напишу о вьетнамском буддизме с 1964 года и по нынешнее время. Мне очень интересно, радостно писать эту книгу. Я живу именно в этот период истории, поэтому получил всю информацию из первых рук. Если я не напишу историю о современном вьетнамском буддизме, то может случиться так, что о современном периоде духовной практики во Вьетнаме напишут уже наши потомки. Возможно, некоторые моменты истории будут искажены. Написав эту книгу, я помогу людям узнать больше о развитии и практике буддизма.

Я интересуюсь историей и очень радуюсь, когда мне удастся сделать какие-то открытия, рассказать людям о каких-то прежде неизвестных фактах истории, указать молодому поколению правильный жизненный путь. Они могут учиться на ошибках и достижениях прежних поколений. Итак, я очень хочу написать четвертый том. Но до сих пор мне не удается завершить эту работу, потому что у меня много других срочных дел. Например, я должен помогать освобождаться от страданий людям, которые живут вместе со мной или приходят ко мне, и вообще всем окружающим. Я не могу позволить се-



бе быть ученым, историком, хотя я знаю, что эта книга очень важна. У меня есть все документы, необходимые для написания концовки книги, но мне нужен еще один год для того, чтобы завершить работу. А это значит, что я не буду проводить ритриты, читать лекции о дхарме, наставлять людей и так далее.

У всех нас есть много забот в нашей мирской жизни. Вы должны решить, что имеет для вас наибольшее значение. Получение высшего образования может занять семь или даже восемь лет, а это очень большой срок. Возможно, вы полагаете, что высшее образование сделает вас счастливым. Все может быть, но для вашего счастья и благополучия гораздо важнее какие-то иные стороны жизни. Вы можете развивать свои отношения с отцом, матерью или другом. У вас есть время для такой работы? Вы можете выделить какое-то время для развития в этом направлении? Для вас очень важно развивать свои отношения с любимыми людьми. Вы хотите выделить шесть лет дипломной работе. У вас достаточно мудрости для того, чтобы посвятить столько же времени развитию своих отношений и смирению своего гнева? Так вы принесете себе и другому человеку счастье и уравновешенность, без которой не получится восстановить общение.

*Напишите книгу о самом себе.*

Недавно в нашу Сливовую Деревню приехал один американский университетский профессор. Он горел желанием написать книгу о Томасе Мертоне и обо мне. Этот человек хотел поговорить со мной о своей идее, но я тотчас же спросил его: «Почему бы вам ни написать книгу о самом себе? Почему бы вам ни направить все свои силы на то, чтобы сделать счастливыми окружающих людей и самого себя? Сделать это важнее, чем написать книгу о Томасе Мертоне и обо мне. О Томасе Мертоне уже написано великое множество книг». Тогда наш друг сказал добродушно и благожелательно: «Но ведь о вас еще никто не написал книгу». А я ответил ему: «Меня не интересует книга обо мне. Я очень хочу, чтобы вы написали книгу о себе. Пишите ее от всего сердца, преобразившись в средство дхармы, духовной практики, чтобы стать свободным и счастливым человеком. Так вы поможете многим окружающим людям тоже стать счастливыми».

Для меня самое главное – установить добрые отношения со своими учениками. Я должен сделать так, чтобы люди духовно совершенствовались и преображались. От своей работы я получаю глубокое удовлетворение. Каждый раз, когда у человека получается преобразить свои страдания и установить с другими людьми хорошие отношения, я считаю это победой, причем победой не только

этого человека, но и всей общины, самой духовной практики. Все мы тогда очень радуемся. Мы уже знаем историю об одной монахини, которая помогла помириться матери и дочери. Вот настоящая победа. Это позволило укрепить веру и монахини, и всем нам.

Если у вас появляются некие затруднения в общении с другим человеком, если вам кажется, что он с удовольствием причиняет вам душевную боль, и если вы к тому же решили, что помочь этому человеку невозможно, значит вы не реализуете буддистское учение. Если вы не видите возможность восстановить диалог с этим человеком, значит вы недостаточно духовно совершенствуетесь. Вам вполне по силам просто поговорить с ним. Многие люди спрашивают: «А что, если тот человек не захочет слушать меня и пойти мне навстречу?» Если другой человек не хочет слушать вас, говорить с вами или думать вместе с вами над разрешением трудности, тогда продолжайте практиковать и преображать себя для того, чтобы примирение все-таки состоялось.

Человек пишет книгу о самом себе для того, чтобы глубоко проанализировать и изучить корни своих страданий и найти способы преобразить их. Эта практика поможет вам стать свободным и счастливым, и тогда вы сможете сделать счастливыми окружающих людей.

*Нектар сострадания.*

Вы должны питать себя нектаром сострадания прежде, чем пойдете к другому человеку мириться. Сострадание рождается из понимания: вы понимаете, что другой человек тоже страдает. Мы склонны забывать о таких вещах. Мы обращаем внимания только на свои страдания и раздуваем их. Мы думаем: «Еще никто так не страдал, как я. Только я страдаю так глубоко». Но если вас будет поддерживать община, тогда вы сможете смотреть глубже. И тогда вы увидите, что другой человек страдает не меньше, чем вы.

Возможно, другого человека никто не поддерживает, поэтому он не может продвигаться вперед по пути духовного развития, и вы тоже никак не помогли ему. Вы не можете помочь даже самому себе. Но учение, община – все это предназначено как раз для того, чтобы питаться нектаром сострадания. Мы должны призвать дхарму и сангху помочь нам. Дхарма плодотворна прямо в этом месте и в этот самый миг.

*Освободитесь из тюрьмы своих представлений.*

Вам не следует практиковать так, словно вы робот. Практикуйте разумно, чтобы с каждым шагом, с каждым вдохом и выдохом вы чувствовали себя все лучше. Каждый раз, когда вы осознанно едите

и пьете чай, вы улучшаете свое состояние. Прикоснитесь к чудесам жизни в себе и вокруг себя. Вы достигнете удовлетворения, если позволите прекрасным и целительным элементам вокруг себя проникнуть в вас. Это самая важная задача.

Представления не дадут вам удовлетворение. На самом деле, идеи и концепции очень часто становятся препятствиями. Они могут стать вашей тюрьмой. Мы должны отказаться от этих мыслей и представлений для того, чтобы увидеть жизнь, полную чудес. Учитесь у своих духовных спутников, которые умеют быть счастливыми, умеют любить. Такие люди есть. Они отлично ладят с членами своей общины, потому что могут принять каждого из них. Эти люди всем довольны. Мы тоже должны научиться быть такими же счастливыми, как и они. Когда мы живем в окружении таких людей, то оказываемся в их счастливой ауре. Другие люди могут быть счастливыми, а мы? Что мешает нам стать счастливыми?

#### *Главное письмо.*

Если вы научились говорить доброжелательно и слушать внимательно, то можете разрешить конфликтную ситуацию с другим человеком, просто откровенно поговорив с ним. Но если вы не уверены в том, что вашего внутреннего покоя, уравновешенности и сострадания достаточно для того, чтобы сохранять бодрость духа, доброжелательность и умиротворенность, когда вы будете говорить, тогда для вас, возможно, полезнее написать письмо. Послание это очень важная практика. Дело в том, что, даже если у вас самые добрые намерения, вы все равно почувствуете раздражение и отреагируете неблагородно, если вашей практике не хватает прочного основания. Из-за этого вы лишитесь прекрасной возможности. Итак, иногда проще и безопаснее написать письмо.

В своем письме вы можете быть совершенно честны. Вы можете рассказать другому человеку о том, что некоторые его поступки причинили вам душевную боль, заставили вас страдать. Вы можете описать свои потаенные чувства. Когда вы пишете письмо, то должны сохранять покой, выбирать слова, излучающие покой и доброжелательность. Попробуйте установить диалог. Например, вы можете написать: «Дорогой друг! Может быть, я не совсем правильно понимаю ситуацию, поэтому то, что я напишу в своем письме, не отразит истинное положение вещей, и все же я именно так воспринимаю наши отношения. Я расскажу тебе о своих самых сокровенных чувствах. Если я ошибусь, тогда мы с тобой сядем и вместе прочтем мое письмо для того, чтобы выяснить, в чем я ошибся».

В буддистской традиции, когда монахи или монахини собираются для того, чтобы дать наставления тому, кто просит о них, они все-

гда говорят именно так. Они используют мудрость общины. Это не означает, что коллективное мнение безупречно, и все-таки они могут предложить в качестве своего лучшего понимания именно знание общины. Итак, братья и сестры, отвечая человеку, замечают: «Мы даем тебе духовные наставления, но вместе с тем понимаем, что кое-что мы могли недопонять. У тебя могут быть достоинства, которые мы не заметили. А у общины могут быть и недостатки». Итак, когда вы пишете письмо другому человеку, поступайте точно так же: «Если я в чем-то ошибаюсь, тогда поправь меня, пожалуйста». Используйте в своем письме добрые слова. Если какое-то предложение получилось не очень хорошим, всегда можно переписать его. В результате у вас появится другое, более доброжелательное утверждение.

В своем письме мы должны показать, что мы в силах осознать страдания другого человека: «Дорогой друг, я знаю, как глубоко ты страдаешь. И я понимаю, что не только ты ответственен за свои страдания». Вы глубоко заглянули в себя, поэтому открыли различные корни и причины страданий других людей. И вы можете рассказать ему о том, что поняли. Вы можете поведать ему о своих страданиях и показать, что вы понимаете, почему он поступил именно так, почему он произнес именно такие слова.

Вы можете составлять свое письмо неделю, две или даже три недели. Это гораздо важнее четвертого тома истории буддизма во Вьетнаме, книг о Тик Нат Хане или Томасе Мертоне. Ваше письмо исключительно важно для вашего счастья. То время, когда вы составляете свое письмо, даже важнее одного года или двух лет, которые вы потратите на создание докторской диссертации. Ваше письмо важнее любой диссертации. Если вы напишете такое письмо, то совершите свой лучший поступок, который позволит вам осуществить прорыв и восстановить добрые отношения с человеком.

И вы не останетесь в одиночестве. У вас есть духовные братья и сестры, которые просветят вас и помогут вам написать ваше письмо. Люди, в которых вы нуждаетесь, уже есть в вашей общине. Когда кто-то из нас пишет книгу, он передает рукопись друзьям, специалистам, чтобы те дали свой совет. Ваши духовные спутники и есть такие специалисты, потому что все они учатся слушать внимательно, постигать глубоко, говорить доброжелательно.

Вы становитесь лучшим врачом, самым искусным врачомателем для своего любимого человека. Итак, покажите свое письмо сестре и попросите ее сказать, чувствует ли она, что ваше письмо доброжелательное и спокойное, что его пронизывает мудрость. Вы показали свое письмо какому-то брату или сестре, а потом можете показать

его кому-то другому, пока не почувствуете, что ваше письмо действительно преобразит и исцелит того, для кого оно написано.

Сколько времени, энергии и любви вы вложите в такое письмо? И кто откажет вам в помощи, если речь идет о таком важном деле? Для вас очень важно восстановить отношения с человеком, о котором вы так заботитесь. Возможно, это ваш отец, мать, дочь или жена. Может быть, этот человек сидит рядом с вами.

### *Возвращение в Чистую Землю.*

Когда вы поженились, ваш муж обещал вам любить и заботиться о вас, но теперь он стал для вас чужим человеком. Он больше не хочет смотреть на вас. Он уже не хочет держать вас за руку и гулять с вами, поэтому вы страдаете. Во время медового месяца вам казалось, что вы живете в раю. Он влюбился в вас, и вы были очень счастливы. А теперь вам кажется, что муж больше не любит вас, что он решил вас бросить. Может быть, он ищет другую женщину, хочет жениться во второй раз. Ваш рай превратился в ад, из которого вы не можете найти выход.

Почему же возник этот ад? Разве кто-то толкает вас в этот ад и удерживает там? Может быть, вы сами выдумали свой ад, и он коренится в вашем искаженном понимании, в ваших ложных представлениях. Итак, только собственным умом вы сможете разрушить этот ад и освободиться.

Мы развиваем осознанность, учимся распознавать и контролировать свой гнев для того, чтобы открыть дверь своего ада и преобразить его. Таким образом, мы спасем как себя, так и другого человека, возвратимся в страну покоя. Этого вполне можно достичь, у вас все получится. Ваши духовные спутники, конечно же, поддержат вас своим ясным пониманием, своей энергией осознанности и любящей добротой.

Если вам удалось восстановить добрые отношения, снова сделать счастливым и себя, и другого человека, это ваша большая заслуга. Каждый человек радуется подобной победе, потому что он начинает больше верить в буддистскую практику. Благодаря помощи окружающих людей вы можете преобразить свою жизнь и возвратиться в Чистую Землю, можете снова обрести мир и покой в своей обычной жизни. Вы можете начать работу прямо сейчас. Начните писать свое письмо сегодня. Вы поймете, что с помощью шариковой ручки и листка бумаги можете духовно развиваться и улучшить свои отношения с людьми.

### *Пишите свое письмо весь день напролет.*

Когда вы сидите в медитации, созерцательно ходите или работаете, убираетесь по дому, варите обед, вам не следует размышлять о своем письме. Но все ваши действия должны иметь непосредственное отношение к нему.

Когда вы садитесь за стол и пишете письмо, то занимаетесь лишь письменным изложением своих чувств на бумаге. Но ваше письмо рождается в другое время. Вы создаете свое письмо, когда моете овощи, практикуете ходячую медитацию, готовите пищу для общины. Все ваши дела в духе практики помогают вам становиться все более уравновешенным, умиротворенным. Вы развиваете в себе осознанность и сосредоточенность, тем самым помогая расти своему внутреннему семени понимания и сострадания. Если ваше письмо будет пронизано осознанностью, которую вы создаете на протяжении всего дня, тогда у вас получится прекрасное послание.

### *Проживайте каждый миг своей жизни красиво.*

Примерно пятнадцать лет назад я посетил США. Как-то раз ко мне обратилась одна американка, изучающая буддизм. Она сказала: «Учитель, вы пишете красивые стихи. Вы тратите много времени на выращивание салата и прочие подобные вещи. А почему бы вам ни использовать все это время на то, чтобы сочинять еще больше стихов?» Эта женщина где-то прочла о том, что мне нравится выращивать овощи, полоть грядки с огурцами и салатом. Она рассуждала прагматично, поэтому решила, что я должен все свое время тратить на сочинение стихов, а не на работу в саду.

Я ответил ей так: «Понимаете, если бы я не растил салат, то не смог бы написать эти стихи». И это правда. Если вы не живете в сосредоточенности, осознанности, если вы не проживаете каждый миг своей жизни в полную силу, тогда не сможете написать стихотворение. Вы не сможете создать нечто ценное, что можно было бы предложить людям.

Стихотворение это цветок, который вы дарите людям. Сочувственный взгляд, улыбка, добрый поступок – все это тоже цветок, который распускается на дереве осознанности и сосредоточения. Несмотря на то, что вы не думаете о своем стихотворении, когда готовите обед для своей семьи, оно все равно подспудно сочиняется. Когда я пишу короткий рассказ, повесть или пьесу, мне нужно затратить на эту работу неделю или даже несколько недель. Но рассказ или повесть присутствует все время целиком. Точно так же, вы не думаете о письме, которое напишете своему любимому человеку, и все же оно уже написано в глубине вашего сознания.

Невозможно за один раз написать рассказ или повесть. Вам нужно заниматься и другими делами. Вы пьете чай, готовите завтрак, стираете одежду, моете овощи. Время, когда вы делаете что-то другое, невероятно важно. Вы должны все делать хорошо. Когда вы готовите обед, поливаете огород, моете посуду, то должны делать все это в полную силу. Главное – получать удовольствие от дела, которым занимаетесь, и все делать тщательно. Это очень важный момент для вашего рассказа, письма и прочих вещей, которые вы хотите создать.

Просветление не отделено от мытья посуды и выращивания салата. Для духовного самосовершенствования мы должны научиться жить в каждый миг своей обыденной жизни в глубокой осознанности и сосредоточенности. Мы понимаем и открываем для себя любое художественное произведение именно в такие моменты своей обыденной жизни. Когда вы начинаете записывать музыку или стихи, то просто «рождаете ребенка». Все время до этого мгновения вы «вынашивали ребенка», и сейчас он просто появляется на свет. Но если «ребенка» в вас нет, тогда, даже если вы будете сидеть за столом часами, вы все равно ничего не напишете, не сможете ничего создать. Ваше понимание, сострадание, умение написать письмо так, чтобы оно тронуло сердце другого человека – все это цветы, которые распускаются на дереве духовной практики. Мы должны в полной мере использовать каждый момент своей жизни для того, чтобы позволить расцвести этому пониманию и состраданию.

#### *Дар преображения.*

Беременная мать может быть очень счастливой каждый раз, когда она думает о ребенке, который растет в ней. Ребенок, даже если он еще не родился, может принести своей матери много радости. В каждый миг своей обыденной жизни она осознает присутствие своего ребенка, поэтому все делает с любовью. Она ест и пьет с любовью, потому что без любви ее ребенок не будет здоровым. Она все время очень внимательна к нему. Женщина знает, что, если она совершит ошибку (будет много курить и пить алкоголь), то навредит своему ребенку. Поэтому она очень внимательна, ее ум постоянно наполнен любовью.

Медитирующие люди должны вести себя как мать. Мы знаем о том, что хотим что-то создать, что-то предложить человечеству, миру. Каждый человек носит в себе ребенка, дитя Будды. Мы можем предложить своего внутреннего Будду. Мы должны жить осознанно для того, чтобы заботиться о своем маленьком Будде.

Именно наша энергия Будды позволяет нам написать письмо, исполненное подлинной любви, и помириться с другим человеком. По-

настоящему доброе письмо пронизано озарением, разумностью, состраданием. В ином случае это письмо не о любви. По-настоящему доброе письмо может преобразить другого человека, а потом и весь мир. Но прежде, чем ваше письмо преобразит другого человека, оно должно преобразить вас самих. Возможно, вы будете писать это письмо всю свою жизнь.





## ПРИЛОЖЕНИЕ

### 1. МИРНОЕ СОГЛАШЕНИЕ

Для того чтобы жить долго и счастливо, чтобы постоянно развиваться и углублять нашу любовь и понимание, мы, нижеподписавшиеся, даем обет соблюдать следующие правила:

Я, гневающийся, обязуюсь:

1. Воздерживаться от слов и поступков, которые усугубят неблагоприятную ситуацию и усилят гнев.

2. Не подавлять свой гнев.

3. Практиковать осознанное дыхание и возвратиться к себе для того, чтобы контролировать свой гнев.

4. Ровно через сутки спокойно рассказать тому, кто заставил меня сердиться, о своем гневе и страданиях, либо устно, либо составив мирное соглашение.

5. Устно или письменно договориться о встрече в конце этой недели (например, в пятницу вечером), чтобы обсудить более тщательно данный вопрос.

6. Не говорить: «Я не гневаюсь, все в порядке. Я чувствую себя замечательно. Мне не на что сердиться».

7. Глубоко анализировать свою обыденную жизнь, когда я сижу, хожу, лежу, работаю и вожу машину, для того, чтобы осознать:

\* Случаи, когда я сам вел себя неблагородно;

\* Я причинил боль другому человеку из-за привычного русла, в котором течет моя энергия;

\* Крепкое семя гнева во мне – вот главная причина моей раздражительности;

\* Другой человек – всего лишь второстепенная причина;

\* Другой человек просто ищет способ избавления от собственных страданий;

\* Я не смогу быть по-настоящему счастливым до тех пор, пока страдает другой человек.

8. Не ожидая пятничной встречи, извиниться сразу же, как только я осознаю в себе неблагородство и недостаток осознанности.

9. Отложить пятничную встречу, если я недостаточно уравновешен для того, чтобы поговорить с другим человеком.

Я, разгневавший другого человека, обязуюсь:

1. Уважать чувства другого человека, не унижать его (ее) и предоставить ему (ей) достаточно времени для того, чтобы он (она) успокоился.

2. Не настаивать на немедленном обсуждении трудности.

3. Принять от другого человека просьбу о встрече, устно или письменно, и уверить его (ее) в том, что я приду.

4. Если я могу извиниться, то сделаю это прямо сейчас, не дожидаясь пятничного вечера.

5. Практиковать осознанное дыхание и глубоко анализировать события для того, чтобы осознать:

\* Во мне есть семена гнева и злости, а также привычная энергия, которая сделала несчастным другого человека.

\* Я ошибочно решил, что я облегчу свои страдания, если заставлю страдать другого человека.

\* Причиняя человеку душевную боль, я сам страдаю.

6. Извиниться сразу, как только я осознаю в себе неблагородство и недостаток осознанности, не пытаюсь оправдываться и не ожидая пятничной встречи.

Мы даем обет в присутствии Господа Будды, как свидетеля, и в осознанном присутствии нашей Сангхи, руководствоваться этим договором и неукоснительно соблюдать установленные им правила. Мы призываем Три Драгоценности даровать нам ясность и уверенность.

Подпись...

День... месяц... год...

### 2. ПЯТЬ ОБЕТОВ, РАЗВИВАЮЩИХ ОСОЗНАННОСТЬ

*Первый обет: почитать жизнь.*

Осознавая страдания, которое переживает существо, у которого отнимают жизнь, я даю обет развивать в себе сострадание и учиться защищать жизнь людей, животных, растений и минералов. Я полон решимости не убивать, не позволять убивать другим людям и не оправдывать ни одно убийство в мире как в мыслях, так и в самом своем образе жизни.

*Второй обет: быть щедрым.*

Осознавая страдания, вызванные эксплуатацией, общественной несправедливостью, воровством и притеснениями, я даю обет развивать в себе любящую доброту и учиться работать на благо людей, животных, растений и минералов. Я обязуюсь быть щедрым, делясь своим временем, энергией и материальными средствами с теми, кто действительно в них нуждается. Я полон решимости не красть и не обладать тем, что должно принадлежать другим людям. Я буду уважать чужую собственность и никому не позволю извлекать выгоду из страданий людей и других форм жизни на земле.

*Третий обет: соблюдать целомудрие.*

Осознавая страдания, вызванные половой распущенностью, я даю обет развивать в себе ответственность и учиться защищать покой и цельность отдельных людей, пар, семей и в целом всего общества. Я полон решимости не вступать в случайные краткосрочные половые сношения без любви. Для того чтобы сохранить свое и чужое счастье, я полон решимости уважать свои и чужие обязательства. Я буду изо всех сил стараться уберечь детей от сексуального насилия, защитить пары и семьи от распада через половую распущенность.

*Четвертый обет: слушать внимательно, говорить доброжелательно.*

Осознавая страдания, вызванные бессознательной речью и неумением слушать других людей, я даю обет стараться говорить доброжелательно и слушать внимательно для того, чтобы приносить другим людям радость и счастье, чтобы облегчать их страдания. Зная о том, что слова могут принести как счастье, так и несчастье, я обязуюсь учиться говорить искренне, произносить слова, которые усиливают уверенность в себе, радость и надежду. Я полон решимости не распространять вести, в истинности которых не уверен, и ничего не критиковать, не осуждать, если я не убежден в своей правоте. Я не позволю себе произносить слова, которые вызовут разногласия и разлад или приведут к распаду семьи, общины. Я буду изо всех сил стараться мирить людей, разрешать конфликтные ситуации, какими бы незначительными они ни казались.

*Пятый обет: быть осознанным в отношении своих потребностей.*

Осознавая страдания, вызванные бессознательным потреблением, я даю обет развивать хорошее здоровье (как физическое, так и умст-

венное) в себе, в моей семье, в моем обществе, проявляя осознанность в отношении того, что я ем и пью, а также других своих вещей. Я обязуюсь есть только то, что сохраняет покой, благополучие и радость в моем теле и сознании, а также в коллективном теле и сознании моей семьи и общества. Я полон решимости не употреблять алкоголь и прочие опьяняющие вещества, не пускать в себя еду и прочие продукты, которые содержат яды – например, некоторые телевизионные программы, журналы, книги, фильмы и разговоры. Я понимаю, что, если я подорву здоровье своего тела или сознания такими ядами, то предам своих предков, родителей, общество и будущие поколения. Я буду стараться преобразить насилие, страх, гнев и смущение в себе и в обществе, избирательно подходя к еде и информации для себя и всего общества. Я понимаю, что разборчивость в отношении еды и информации очень важна для того, чтобы преобразить себя и все общество.

### 3. УПРАВЛЯЕМЫЕ МЕДИТАЦИИ ДЛЯ ЯСНОГО ОСОЗНАНИЯ И СМИРЕНИЯ ГНЕВА

**В**озможно, вы сочтете эти управляемые медитации полезными для реализации полученных вами учений о преобразении гнева. Вы можете читать текст медитации про себя или попросить кого-то вслух почитать вам ее инструкции.

Начните с таких слов: «Делая вдох, я понимаю, что вдыхаю. Делая выдох, я понимаю, что выдыхаю». Здесь ключевые слова «вдох» и «выдох». Всякий раз вы должны начинать первым делом с осознанного дыхания для того, чтобы успокоить свой ум. Используйте первое ключевое слово для того, чтобы сопровождать вдох, а второе слово примените для сопровождения выдоха. Повторяйте эти ключевые слова безмолвно во время вдохов и выдохов для того, чтобы по-настоящему осознать смысл медитации. Не позволяйте себе произносить слова машинально, вы должны ощущать и переживать их конкретно. Сделайте от восьми до десяти вдохов-выдохов для каждого упражнения, ясно осознавая ключевые слова в каждом вдохе и выдохе.

*Ясное осознание гнева.*

1. Созерцая гневающегося человека, я делаю вдох.  
Осознавая страдания другого человека, я делаю выдох.
2. Созерцая вред, который причиняет гнев мне и другим людям, я

делаю вдох.

Понимая, что гнев сжигает и разрушает счастье, я делаю выдох.

3. Понимая, что гнев коренится в моем теле, я делаю вдох.

Понимая, что гнев коренится в моем сознании, я делаю выдох.

4. Понимая, что гнев берет начало в ошибочных представлениях и невежестве, я делаю вдох.

Улыбаясь своим ошибочным представлениям и невежеству, я делаю выдох.

5. Видя, что разгневанный человек страдает, я делаю вдох.

Сострадав разгневанному человеку, который страдает, я делаю выдох.

6. Осознавая неблагоприятные условия жизни и несчастье разгневанного человека, я делаю вдох.

Понимая причины его несчастья, я делаю выдох.

7. Замечая, что я сам объят пламенем гнева, я делаю вдох.

Сострадав себе, сжигаемому гневом, я делаю выдох.

8. Понимая, что из-за гнева я выгляжу уродливо, я делаю вдох.

Признавая, что я сам есть главная причина своего уродства, я делаю выдох.

9. Понимая, что в гневе я уподобляюсь полыхающим домом, я делаю вдох.

Контролируя свой гнев и возвращаясь к себе, я делаю выдох.

10. Размышляя о помощи разгневанному человеку, я делаю вдох.

Понимая, что я смогу помочь разгневанному человеку, я делаю выдох.

*Смирение гнева и восстановление отношений с родителями.*

1. Представляя себя пятилетним ребенком, я делаю вдох.

Улыбаясь пятилетнему ребенку, я делаю выдох.

2. Понимая, что пятилетний ребенок раним и беззащитен, я делаю вдох.

Улыбаясь с любовью пятилетнему ребенку во мне, я делаю выдох.

3. Представляя отца пятилетним мальчиком, я делаю вдох.

Улыбаясь отцу как пятилетнему мальчику, я делаю выдох.

4. Понимая, что мой пятилетний отец раним и беззащитен, я делаю вдох.

Улыбаясь с любовью и понимаем своему отцу как пятилетнему мальчику, я делаю выдох.

5. Представляя мать пятилетней девочкой, я делаю вдох.

Улыбаясь матери как пятилетней девочке, я делаю выдох.

6. Понимая, что моя пятилетняя мать ранима и беззащитна, я делаю вдох.

Улыбаясь с любовью и понимаем своей матери как пятилетней

девочке, я делаю выдох.

7. Понимая, что мой отец страдает как дитя, я делаю вдох.

Понимая, что моя мать страдает как дитя, я делаю выдох.

8. Осознавая присутствие во мне отца, я делаю вдох.

Улыбаясь моему внутреннему отцу, я делаю выдох.

9. Осознавая присутствие во мне матери, я делаю вдох.

Улыбаясь моей внутренней матери, я делаю выдох.

10. Понимая, какие трудности переживает мой внутренний отец, я делаю вдох.

Полный решимости стараться освободить как отца, так и себя, я делаю выдох.

11. Понимая, какие трудности переживает моя внутренняя мать, я делаю вдох.

Полный решимости стараться освободить как мать, так и себя, я делаю выдох.

## 4. ТЕХНИКА ГЛУБОКОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

*Далее я привожу пример, как следует наставлять себя и других людей в упражнении Глубокого Расслабления. Очень важно позволить своему телу расслабиться. Когда ваше тело успокоится и расслабитя, ваш ум тоже станет безмятежным. Практика Глубокого Расслабления необходима для исцеления вашего тела и ума. Я прошу вас выделить для этого упражнения какое-то время дня, чтобы часто практиковать ее. Несмотря на то, что следующее управляемое расслабление может занять у вас полчаса, вы вполне можете корректировать время выполнения данного упражнения согласно обстоятельствам. Вы можете укоротить это упражнение: вы практикуете его пять или десять минут, проснувшись утром или ложась спать вечером, или во время небольшого перерыва посреди напряженного рабочего дня. Вы можете также удлинить и углубить упражнение. Самое главное – получать от него удовольствие.*

Вы удобно лежите на спине на полу или кровати. Закройте глаза. Пусть ваши руки безвольно лежат по сторонам тела, ноги следует слегка развести и расслабить.

Делая вдохи и выдохи, осознавайте все свое лежащее тело. Прочувствуйте все части своего тела, которые касаются пола или кровати, пока вы лежите: пятки, заднюю часть ног, ягодицы, спину, заднюю часть рук и кистей, затылок. С каждым выдохом ощущайте, как

вы «растекаетесь» по полу, освобождаетесь от напряжения и тревог, и ни к чему не привязываетесь.

Вдыхая, почувствуйте, как ваш живот поднимается. А выдыхая, почувствуйте, как он опускается. На протяжении нескольких вдохов-выдохов отмечайте движение живота.

А теперь, вдыхая, осознавайте обе свои ступни. Выдыхая, полностью расслабьте их. Вдыхая, излучайте на свои ступни любовь, а выдыхая, улыбайтесь своим ступням. Вы вдыхаете и выдыхаете, одновременно осознавая, как прекрасно обладать обеими ступнями, которые позволяют вам ходить, бегать, участвовать в спортивных соревнованиях, танцевать, водить машину, заниматься самыми разными делами на протяжении всего дня. Поблагодарите обе свои ступни за то, что они всегда в вашем распоряжении, когда у вас возникает в них потребность.

Делая вдох, осознавайте правую и левую ногу. Делая выдох, позвольте всем клеткам в своих ногах расслабиться. Вдыхая, улыбайтесь своим ногам, излейте на них свою любовь. Почувствуйте, как сильны и здоровы ваши ноги. По мере того как вы делаете вдохи и выдохи, изливайте на них свою нежность и заботу. Позвольте им отдохнуть, мягко «утопите» их в пол. Устраните все напряжение, которое, возможно, еще сохраняется в ваших ногах.

Вдыхая, осознайте обе свои кисти рук, которые лежат на полу. Выдыхая, полностью расслабьте все мышцы в обеих своих кистях, уберите все напряжение, которое, возможно, еще сохраняется в них. Делая вдох, признайте, как прекрасно обладать двумя кистями. Делая выдох, пошлите им улыбку любви. Делая вдохи и выдохи, вспомните, как много дел они позволяют вам выполнять: варить обед, писать, водить машину, держать что-то в руке, баюкать ребенка, умываться, рисовать, играть на музыкальных инструментах, печатать, строить и регулировать, гладить домашнее животное, держать чашку чая. Вы способны выполнять великое множество дел благодаря своим кистям рук. Порадуйтесь тому, что у вас есть две кисти, и позвольте всем клеткам в своих кистях по-настоящему расслабиться.

Вдыхая, осознайте обе свои руки. Делая вдох, полностью расслабьте свои руки. Вдыхая, излучайте на свои руки любовь, а выдыхая, улыбайтесь им. Какое-то время вспоминайте, как ценны ваши руки, какую силу и здоровье они заключают в себе. Поблагодарите их за то, что они позволяют вам обнимать кого-то, качать качели, помогать и служить другим людям, усердно трудиться: убираться по дому, постригать лужайку, выполнять самые разные дела в течение всего дня. Вдыхая и выдыхая, отпускайте свои руки, пусть они без-

вольно лежат на полу. С каждым вдохом-выдохом ощущайте, как напряжение покидает ваши руки. Охватывайте свои руки фокусом осознанности, почувствуйте радость и покой в каждой части обеих своих рук.

Вдыхая, осознайте свои плечи. Выдыхая, позвольте напряжению в них «вытечь» в пол. Делая вдох, излучайте любовь на свои плечи. Делая выдох, благодарно улыбнитесь им. Делая вдохи и выдохи, осознавайте, что вы позволили стрессу и напряжению накопиться в своих плечах. С каждым выдохом позволяйте напряжению покинуть свои плечи, прочувствовать, как они все больше расслабляются. Излейте на них свою нежность и заботу, осознавая, что вы не хотите добавить им напряжения, что вы хотите жить так, чтобы позволить плечам пребывать в мире и покое.

Делая вдох, осознайте свое сердце. Выдыхая, позвольте своему сердцу отдохнуть. Во время вдоха направьте любовь к своему сердцу. Во время выдоха улыбнитесь своему сердцу. Делая вдохи и выдохи, признайте, как прекрасно, что ваше сердце все еще бьется в вашей груди. Вы живете благодаря своему сердцу, и оно каждый день, каждую минуту трудится на ваше благо. Сердце никогда не делает перерыв в своей работе. Оно начало сокращаться, когда вы были четырехнедельным зародышем в материнском чреве. Сердце — замечательный орган, позволяющий вам заниматься всеми вашими делами на протяжении всего дня. Дышите и осознавайте, что ваше сердце тоже любит вас. Делайте выдох и давайте обет жить так, чтобы помочь вашему сердцу действовать правильно. С каждым выдохом ощущайте, как ваше сердце все больше расслабляется. Позвольте каждой клетке в вашем сердце улыбаться спокойно и радостно.

Вдыхая, осознайте свой желудок и кишечник. Выдыхая, позвольте своему желудку и кишечнику расслабиться. Делая вдох, излучайте на них свою любовь и благодарность. Делая выдох, нежно улыбайтесь им. Вдыхая и выдыхая, осознавайте, как важны эти органы для вашего здоровья. Дайте им возможность глубоко расслабиться. Эти органы каждый день поглощают и переваривают пищу, которую вы едите, наделяют вас силой и энергией. Им нужно, чтобы вы какое-то время осознавали их достоинства. Когда вы делаете вдох, почувствуйте, как ваш желудок и кишечник расслабляются и освобождаются от всего напряжения. Когда вы делаете выдох, радуйтесь тому, что у вас есть желудок и кишечник.

Вдыхая, осознайте свои глаза. Выдыхая, позвольте своим глазам и мышцам вокруг них расслабиться. Делая вдох, улыбнитесь глазам. Делая выдох, излучайте на них любовь. Позвольте своим глазам отдохнуть и закатиться назад, в голову. Когда вы делаете вдохи и вы-



дохи, отмечайте, как ценны для вас оба ваших глаза. Они позволяют вам с любовью смотреть в глаза другому человеку, видеть прекрасный закат, читать и писать, спокойно двигаться по местности, созерцать полет птицы в небе, смотреть кино – благодаря вашим глазам вам доступно очень многое. Какое-то время осознавайте ценность дара зрения и позволяйте своим глазам глубоко расслабляться. Вы можете осторожно поднять свои веки для того, чтобы помочь себе снять напряжение, которое обычно скапливается вокруг глаз.

*Так вы можете и далее расслаблять прочие области своего тела, используя вышеприведенный пример.*

А теперь, если в какой-то части вашего тела осталась боль, посвятите какое-то время ее осознанию, излучайте на эту часть своего тела любовь. Делая вдох, позволяйте этой части тела расслабиться. Делая выдох, улыбайтесь ей очень нежно и доброжелательно. Осознавайте, что остальные части вашего тела по-прежнему крепки и здоровы. Позвольте этим сильным частям своего тела послать свою энергию в более слабые и больные части. Почувствуйте поддержку, энергию и любовь остального тела. Энергия проникает в пораженную часть тела, успокаивает и исцеляет ее. Когда вы делаете вдох, увеличивайте свою способность исцелять. Когда вы делаете выдох, освобождайтесь от тревог или страхов, которые могут оставаться в вашем теле. Вдыхая и выдыхая, улыбайтесь с любовью и уверенностью той области тела, где вы чувствуете боль.

И наконец, вдыхая, осознавайте все свое лежащее тело. Выдыхая, радуйтесь ощущениям во всем своем теле, которое лежит спокойно и расслабленно. Улыбайтесь всему своему телу, когда вы делаете вдох. Излучайте любовь и сострадание на все свое тело, когда вы делаете выдох. Почувствуйте, что все клетки вашего тела радостно улыбаются вместе с вами. Поблагодарите все клетки своего тела. Снова направьте внимание на медленное поднятие и опускание живота.

*Если вы читаете инструкции другим людям, и если у вас хорошо это получается, тогда вы можете спеть им несколько приятных песен.*

В конце упражнения медленно потянитесь и откройте глаза. Не спешите подниматься, сделайте это спокойно и оптимистично. Учитесь реализовывать созданную вами энергию покоя и осознанности в своих обычных делах.

**Издательство «Нирвана»  
выпустило серию книг  
«Библиотека буддиста»  
в 10 томах**

Весь ассортимент книг издательства «Нирвана»  
продается в спорткомплексе «Олимпийский»,  
м. «Проспект мира»  
и магазине «Белые облака», метро «Китай-город»,  
ул. Покровка, д.4. Тел. 921-61-25.  
[www.clouds.ru](http://www.clouds.ru)

Центр духовного туризма «Према» поможет  
паломникам и саньясинам в их странствиях  
по Индии и Непалу.

Адрес: Москва, ул. Красная Пресня, д.9, стр.3.  
Тел.: 234-59-65, 255-03-63 [www.prema.ru](http://www.prema.ru)

Заказ книг оптом: [www.amrita-rus.ru](http://www.amrita-rus.ru) Тел. 264-05-81  
e-mail: [iva184@ipc.ru](mailto:iva184@ipc.ru)